

料理名		フライビーンズ		
材料（3人分）				
乾燥大豆	54g			
片栗粉	12g			
揚げ油	適量			
砂糖	6g			
醤油	6g			
水	6g			
1	2	3	4	5
大豆を洗ってもどし、茹でる。	茹でた大豆の水をきり、片栗粉をつけて油で揚げる。	砂糖、醤油、水を煮て、タレを作る。	揚げた大豆をタレにからめる。	
6	7	8	9	10
備考				
<ul style="list-style-type: none"> <li>・給食の大人気メニューです。</li> <li>・和歌山産のしらすや小さく角切りした素揚げのポテトなどを加えて和えると、よりおいしく食べることができます。</li> </ul>				