



『黒糖大豆』



●材料 分量（約 10 人分）

大豆(乾燥)	100 g
粉黒砂糖	50 g
水	10 g
塩	ひとつまみ
片栗粉	4 g (小さじ1)

●作り方

1. 大豆をフライパンで炒る。
2. なべに粉黒砂糖・水・塩を入れ煮て、砂糖と塩が溶けたら1を加え手早くかき混ぜる。
3. 2に片栗粉を振り入れ、火を消し、ぱらぱらになるまでかき混ぜる。

●調理のポイント

2で、手早く混ぜる時、焦がさないように注意！大豆をピーナッツに変えると黒糖ピーナッツができます。（ピーナッツは、炒らなくてよいです。）

●学校給食献立例



- ・麦ごはん
- ・ジャージャー豆腐
- ・小松菜ともやしのナムル
- ・黒糖大豆
- ・牛乳



ご家庭でおやつにどうですか？

お家で作ってみましょう。



水巻町学校給食レシピ