

ミルクビーンズ



【材料：1人分】

・ゆで大豆	40g
・片栗粉	3g
・揚げ油	適量
・三温糖	3g
・きな粉	3g
・練乳	2g

よくかんで
食べようね～



【作り方】

- ① ゆで大豆に片栗粉をまぶし、油で揚げる。（揚げ焼きでも可）
- ② 三温糖ときな粉は混ぜ合わせる。
- ③ ①の大豆に②を和える。
- ④ 練乳を加え、全体にからめる。

大豆には、体をつくるもととなるたんぱく質が豊富に含まれています。その他にも、食物繊維や、骨を丈夫にするカルシウム、貧血予防の鉄分も多く含んでいます。