

きなこ豆

大豆やきな粉などの大豆食品には、カルシウム以外に鉄分や葉酸も期待できます！



□ 1人分の栄養価

エネルギー	305 kcal
カルシウム	90 mg
鉄分	2.1 mg

★ポイント！

- ・大豆はザルにあげ、キッチンペーパーなどを使い、水気はしっかりと取りましょう。
- ・油は比較的多めにし、弱火でじっくり揚げるとカリッと揚がります。

【材料】 2人分

水煮大豆	150 g
きな粉	大さじ3
砂糖	大さじ1
塩	少々
片栗粉	大さじ2
サラダ油	適宜

【作り方】

- ①きな粉と砂糖、塩を合わせておく。
- ②大豆は水気をペーパーでしっかりと取り、ポリ袋に入れて、片栗粉をまぶす。（余分な粉はおとす）大豆が浸る程度の油をフライパンに熱しころがしながら、カリっとするまで揚げ、余分な油をとる。
- ③粗熱がとれたら、①のきな粉をまぶす。