

令和7年

食育だより

6月

おすすめ
レシピ

～ココアビーンズ～

〈材料（4人分）〉

大豆（乾） 40g

片栗粉 大さじ1

揚げ油 適量

純ココア 大さじ1/2

砂糖 大さじ2



〈作り方〉

- ①大豆は水につけておき、やわらかくゆでる。
- ②①の水気を切って片栗粉をまぶし、油で揚げる。
170度で15分を目安に、じっくり、カリッと揚げる。
- ③ココアと砂糖をよく混ぜておく。
- ④②に③をまぶす。

カリカリした食感で、食べだしたら止まりません。おやつにもおすすめです。ゆで大豆を使うと、①の工程を省略できます。



6月23日（月）の献立は、
ミルクパン、牛乳、ナポリタンスパゲティ、海草サラダ、
ココアビーンズです。

