

# 大豆のかりんとう



大町市立大町北小学校

大豆が香ばしく、適度な歯ごたえとともに、懐かしい控えめな甘さで人気の一品です。

米粉をまぶすことで、ぱらぱら感が増し、味がつきにくい材料にもでんぷんと混ぜることにより、ひとつぶひとつぶに味が付き、食べやすくなります。

米粉で補えない栄養価は豆で補える昔からの組み合わせです。

所要時間 30分

## 材料（1人分）

米粉…1g 大豆…20g でんぷん…2g 揚げ油…適宜  
三温糖…2g 黒砂糖…5g 食塩…0.04g 水…2g

## 作り方

- ①大豆は一晩水につけてもどす。
- ②①の大豆を水切りし、米粉とでんぷんを混ぜた米粉をまぶして、油であげる。
- ③調味料と水を煮溶かしてたれを作る。
- ④②に③をまぶしつけて仕上げる。