

こんなお豆の食べ方はいかが？

## 行事食：節分に合わせたおやつ

### 【フライビーンズ】



#### 【材料】（10人分）

大豆（乾燥）・・・100g

片栗粉・・・50g

揚げ油（サラダ油）

A { 砂糖・・・40g  
酒・・・大さじ2  
しょうゆ・・・小さじ1.5

青のり・・・小さじ1

#### 【作り方】

- ① 大豆を一晩水に浸して戻す。
- ② ざるにあげて、よく水気を切る。
- ③ 大豆に片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンに油を熱し、大豆をパラパラと入れ、揚げる。きつね色になってきたら、網杓子ですくい、油を切る。
- ⑤ フライパンに砂糖、酒を煮溶かし、しょうゆを入れ、煮立ったら④を入れて、フライパンを振りながら炒り絡める。
- ⑥ 大きめの皿に大豆がくっつかないように広げて冷ます。
- ⑦ 冷めたら青のりを振りかける。

#### 作り方のポイント

- ・大豆を揚げるとき、油が跳ねるので注意してください。
- ・水で戻した大豆を使うと歯ごたえがあります。噛む力が弱い方には、市販の蒸し大豆を使うと柔らかく仕上がります。
- ・いりこ（食べる煮干し）をさっと揚げて一緒に混ぜてもおいしいです。

フライビーンズ1人分：エネルギー 90kcal、たんぱく質5.3g、脂質5.4g、食塩相当量0.1g

さつまいもと合わせてもおいしい！

## さつまいもと大豆の甘辛和え



### 【材 料】 (10人分)

大豆水煮 . . . . . 165 g  
さつまいも . . . . . 250 g  
片栗粉 . . . . . 大さじ2  
揚げ油

酒 . . . . . 大さじ2  
砂糖 . . . . . 大さじ1 1/2  
しょうゆ . . . . . 大さじ1 1/2

### 【作り方】

- ① さつまいもはサイコロ状に切り、さつと水にさらして皿に取り、ラップをかけて、電子レンジ（600w）で5分程度加熱する。
- ② 水煮大豆はザルにあげ、水気を切っておき、片栗粉をまぶして揚げる。
- ③ ①のさつまいもも片栗粉をまぶして揚げる。
- ④ フライパンに酒、砂糖を入れて煮立たせ、しょうゆを加えて、①②を入れてフライパンを揺らしながら混ぜて味を絡ませる。

さつまいもと大豆の甘辛和え 1人分：エネルギー109kcal、たんぱく質3.6 g、脂質5.4 g、食塩相当量0.4 g

### 《節分の豆知識》

節分は立春・立夏・立秋・立冬の各季節の始まる前日のことをいいます。季節の変わり目は邪が入ると考えられていたため、それを追い払う行事が行われました。中でも春は1年の「初め」とされていたことから、「節分」と言えば春、2月3日を指すようになりました。

節分には、豆まきをして鬼を追い払い、1年の無病息災を願います。