



だいとう
キラキラ大東 

い
ナッツ入り
パンチビーンズ
ポテト

レッツ♪

クッキング



ざいりょう にんぶん
【材料】(4人分)

- ・ミックスビーンズ…100g ぐらむ
- ・ひよこ豆(水煮)…35g ぐらむ
- ・小麦粉…大さじ1強 きょう
- ・じゃがいも…中2個半 ちゅう こはん
- ・小麦粉…大さじ2 おお
- ・揚げ油…適量 あ あぶら てきりょう
- ・カシューナッツ…65g ぐらむ
- ・パプリカパウダー…2.4g ぐらむ
- ・チリパウダー…少々 しょうしょう
- ・ガーリックパウダー…少々 しょうしょう
- ・塩…小さじ1 しお こ

つく かた
【作り方】

下ごしらえ…じゃがいもは、薄めのくし形に切り、
水に1時間ほどさらし、よく水気をふ
いておく。豆類の水煮も、よく水気を
き切っておく。

①鍋に油を熱し、それぞれ小麦粉をまぶした豆、じ
ゃがいもを揚げる。じゃがいもは、低めの温度か
ら揚げはじめ、仕上げは強火でこんがりカリッと
揚げます。

②香ばしく炒っておいたカシューナッツ、①に、合
わせた調味料をまぶして完成。

えいようか ぶん
栄養価(ひとり分)

エネルギー：264キロカロリー
たんぱく質：7.4グラム しつ
脂肪：10.1グラム しぼう
塩分：0.9グラム えんぶん