

人気メニュー

料理名：きなこ豆

材 料 名		使用量(目安) ※中学生4人分	使用量(g) ※中学生4人分	備考(作り方など)
きなこ豆				1 砂糖と水を混ぜ加熱する。 2 砂糖がとけたら炒り大豆を加え、よくからめる。 3 火を止め、きなこの中に少量ずつ炒り大豆を入れて、すばやくきなこをまぶす。 ※豆はかたまりになりやすいので、すばやく粉をまぶすのがコツです。
	炒り大豆	54g	54	
	きび砂糖	大さじ6	54	
	水	小さじ2弱	8	
	きなこ	大さじ3	17	

*ご家庭で作られる場合には、量や食材をお好みで調整してみてください。

