



学校給食レシピ



抹茶ビーンズ

お茶の香りがよく、おやつにぴったりです。

材料（4人分）

- ・炒り大豆 50g
- ・きな粉 小さじ5
- ・抹茶 小さじ1・1/2
- ・砂糖 小さじ5
- ・水 小さじ1

作り方

- ① 砂糖と水を混ぜて、電子レンジ500Wで30秒加熱する。（ガムシロップ程度のとろみがつくまで繰り返す）
- ② 炒り大豆に①をからめる。
- ③ きなこと抹茶を混ぜ合わせる。
- ④ ②に③を少しずつ加えてあえる。

※きなこと抹茶は少しずつ入れながら混ぜた方がきれいに仕上がります。

※給食では、炒り大豆は焼き、きなこと抹茶は炒っています。