

# 大豆かりんとう



きな粉の代わりに、煎り大豆を粗く砕いて加えてもよい。  
この場合は、牛乳の量を少し減らし、固さを調節する。

## <材 料> 作りやすい分量

|           |             |
|-----------|-------------|
| 大豆水煮      | 100g        |
| きな粉       | 50g         |
| 米粉        | 200g        |
| ベーキングパウダー | 10g         |
| 卵         | 中 1 個 (50g) |
| 牛乳        | 100ml       |
| 揚げ油       | 適量          |

## <作り方>

- ① 水煮大豆はフードカッターで細かくする。
- ② カッコの材料をボールに入れ、ひとかたまりになるように混ぜる。
- ③ 5 mm厚さに伸ばし、5cmぐらいの細い棒状に切る。
- ④ 160℃位の油で、全体がカリッとなるくらいに揚げる。



## ※栄養価(1/6量)

エネルギー:242kcal、たんぱく質:7.9g、脂質:9.5g、食物繊維:2.8g、カルシウム:98mg、鉄:1.0mg、食塩:0.4g