

青のりポテトビーンズ



材料（4人分）

- ・じゃがいも 1個 (100g)
 - ・乾燥大豆 50g
- ※水煮大豆の場合は100g
- ・片栗粉 適量
 - ・揚げ油 適量
 - *塩 少々
 - *青のり 小さじ1
 - *ガーリックパウダー 少々

作り方

- ①乾燥大豆は調理前日に水に浸し、戻しておく。
- ②じゃがいもは、1cm角に切り、外側がカリッとするまで油で揚げる。
- ③大豆は水を切り、片栗粉をまぶして油で揚げる。
※水煮大豆は一度水で洗い、ぬめりを落としてから、水気を切っておく。
- ④②と③を*と混ぜ合わせて完成。

ごはんがすすすむ、おすすめのおかずです。お弁当にもどうぞ！

