



# 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。
- ④ ②と③を\*と混ぜ合わせて完成。

ごはんがすすむ、おすすめのおかずです。お弁当にもどうぞ！

