

きなこ大豆

節分で食べるいり大豆は、そのままでもおいしいですが、きなこ味にアレンジすると、甘いおやつに。良質のタンパク質やミネラル類も摂取できます。



材料

いり大豆…25g
きなこ…5～10g
水…1～3cc
砂糖…5～7g

作り方

- 1 鍋に水と砂糖を入れ煮溶かす。
- 2 いり大豆に1を回しかけ、混ぜ合わせる。
- 3 2にきなこをまぶす。

※写真で、きなこ豆に添えられているのは麩で作ったラスクです。麩の原料は小麦粉です。おわだ保育園では小麦アレルギーをもつ子どもがいないので使用していますが、小麦アレルギー児のいる園では使用しないでください。