



◇ビーンズフリッター (材料：4人分)

ミックスビーンズドライパック	1缶
スイートコーンドライパック	1缶
小麦粉	大さじ3
片栗粉	大さじ3
たまご	1個
*じゃこや桜えび、他の豆(グリーンピース)等を混ぜてもよい。	



〈作り方〉

- ① ボウルにたまごを溶き、小麦粉、片栗粉、ミックスビーンズコーンを加えて混ぜる。
- ② 中温の揚げ油に①をスプーンで一口大に落としながら揚げる。
- ③ レモンやハーブソルトでいただく。



◇豆腐とほうれん草のポタージュ (材料 4人分)

ほうれん草	400g	塩・コショウ	各少々
豆腐(木綿)	1/2丁	生クリーム	あれば少し
固形スープ(チキン)	1個	牛乳	1カップ

〈作り方〉

- ① ほうれん草は茹でて水にとり、軽く絞って粗く刻む。
- ② ①と豆腐・固形スープ・牛乳をミキサーにかけて滑らかにする。
- ③ ②を鍋に入れてひと煮立ちさせ、塩・コショウで味をととのえる。
あれば生クリームを加えるとよい。



* スープの濃度はチキンスープと牛乳でお好みの濃さに加減してください。

* ぜんざいのレシピは省略



レシピ協力 食生活改善推進員