



作って食べよう！給食レシピ ⑤⑩

人気メニュー♪

玉露ポテトビーンズ



2025年 10月20日(月)の献立

- ・牛乳
- ・きんぴらごはん
- ・玉露ポテトビーンズ
- ・沢煮椀



☆ 材料 (4人分)

- | | |
|-----------|------------|
| ・ 大豆 (水煮) | 80 g |
| ・ ジャガ芋 | 中1個(100 g) |
| ・ 片栗粉 | 大さじ3 |
| ・ 揚げ油 | 適量 |
| ・ 玉露粉 | 小さじ1/2 |
| ・ 塩 | ひとつまみ |

☆ 作り方

- ① ジャガイモは1.5cm角に切る
- ② 水気を切った大豆とジャガイモに片栗粉をまぶし、
170℃の油で揚げる
- ③ ②に玉露粉と塩を加え、からめる

玉露粉の代わりに、青のりやもみのりで作っても、美味しくできあがります！♪



☆ 栄養価 (1人分)

◇ エネルギー 83kcal ◇ たんぱく質 3.0g ◇ 食塩相当量 0.1g

京田辺市 給食のヒーロー
ぎょくろマン

☆ ギョクロマンからのひとこと

玉露ポテトビーンズは、毎月19日の食育の日献立として登場するお茶メニューのひとつです。地元京田辺市の特産品である玉露の粉を使用しています。玉露の風味と、ジャガ芋や大豆のほくほくとした食感が特徴です。子どもたちに人気のあるメニューです！