

作って食べよう！給食レシピ ⑤〇

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) | 80g |
| ・ じゃが芋 | 中1個(100g) |
| ・ 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 じゃがいもは1.5cm角に切る
- ② 水気を切った大豆とじゃがいもに片栗粉をまぶし、
170°C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

☆ ぎょくろ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、じゃが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！