［ 大豆かりんとう ］

食材料	4人分量(g)	【目安量】	作り方
揚げ油	適量		①大豆をゆでてミキサーにかける。
大豆(乾燥)	60	60	大豆はきめ細かくなる程度にする。
米粉	40	40	②①と米粉と水を適宜入れ混ぜる。
水	適宜		③細長く棒状に伸ばし形をつくる。
黒砂糖	20	大２	④黒砂糖と水を溶きとろみがつく。
水	18	大１	程度まで弱火で蜜をつくる。
砂糖	8	大１	⑤砂糖ときな粉を混ぜあわせる。
きな粉	20	大２	⑥③を油で揚げ、④をくぐらせ、
			⑤をまぶすと出来上がり

栄養価（1人分）		
エネルギー	157	kcal
たんぱく質	7.6	g
脂質	6.4	g
カルシウム	50	mg
食塩相当量	0.0	g

大豆がたっぷり入っているとは思わないような出来上がりです。
家で作るときは、茹で大豆を使ってミキサーにかけると簡単にできます。
細い棒状に形をつくると、揚げやすいし食べやすいですよ。
油で揚げるときに破裂してしまう可能性があるため気を付けて調理してくださいね。

※茹で大豆だと120g程度です。