

<かぼちゃ入りパンチビーンズ> 【材料／分量】4人分(一人分の出来上がり量目安 30g)

・かぼちゃ(正味)・・・160g ・レトルトミックスビーンズ・・・60g ・米粉・・・適量 ・揚げ油・・・適量
(・パプリカパウダー・・・0.5g ・ガーリックパウダー・・・0.4g ・チリパウダー・・・0.08g
・食塩・・・1.2g)

【作り方】

- ①(パプリカパウダー～食塩)までをフライパンに入れ、香りがでるまで炒る。
- ②ミックスビーンズに適量の米粉を付けて豆の真ん中が割れる程度まで油で揚げる。
- ③かぼちゃは 1.5cm 角に切り、素揚げする。
- ④揚げた②、③に①をまぶして仕上げる。

※材料や分量は大量調理用になりますので、御家庭で調整をお願いします。

