



「次代に伝えたい
ふるさとのおやつ」



KUMAMOTO

鹿本

KAMOTO

三色かりんとう 吉良トミ子



材料

大豆 …………… 1kg
 (一晩水に浸けた大豆をペースト状にしたもの)
 小麦粉 …………… 2kg
 牛乳 …………… 300~400cc
 砂糖 …………… 300g
 塩 …………… 30g
 ベーキングパウダー …… 60g
 サラダ油 …………… 大さじ3
 揚げ油 …………… 適宜

作り方

- ①小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、塩を一緒にふるいにかける。
 - ② ①を大豆ペーストの中に入れる。さらにサラダ油・牛乳を加えこねる。
 - ③10個位に小分けし丸めて30分位寝かせる。
 - ④平らに伸ばし、5~6cmに細長く切る。
 - ⑤細長く切ったものをさらに1~1.5cm幅に小さく切る。
 - ⑥揚げ油を熱し2度揚げする。
- ※大豆の他に紫いも、人参ペーストでも作り3色とする。
 ※紫いも、人参の場合は、それらと小麦粉は同量とする。

料理に
まつわる話

- 地元の農産物を使った手軽なおやつです。育ち盛り子ども達のごこの嚙む力を強くします。

まめ
知識

牛乳に含まれるカルシウムは吸収率が良いため、精神の安定や骨粗しょう症などの予防に役立つといわれています。