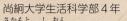
学生 さん

「畑のお肉」と言われるくらいたんぱく質が豊富な大豆がたっぷり入ったお好み焼きです。 おやつやおつまみにお勧めです。

小麦粉の量は、生地の固さで加減してください。



さいとう りん

坂本 紫音さん(左) 齊藤 凛さん(右)

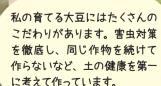
大豆お好み焼き

【材料】(2人分) 〈1人分 303kcal 塩分 2.6 g〉

大豆 (水煮)	150
g	
塩	
こしょう	····少々 (0.01 g)
紅しょうが	
小麦粉	大さじ 2.5
オリーブオイル	大さじ1
お好み焼きソース	お好みの量
マヨネーズ・・・・・・・・・・	お好みの量
かつお節	お好みの量
青のり	お好みの量



← 過去のレシピはこちらから





農家 × 学生

農家さんが愛情込めて育てた

野菜×尚絅大学生活科学部の

学生考案レシピを紹介します。

【作り方】

- ◆ 大豆 (水煮) を袋に入れ、形が少し残るくらいまで揉み つぶす。
- ② ●に塩、こしょう、紅しょうが、小麦粉を入れて揉み込み混ぜる。
- 3 フライパンにオリーブオイルを入れ、2を丸く形を整え 焼く。
- ④ 両面を焼き、竹串を刺して火が通っているか確認ができたら、皿に移す。
- **⑤** お好み焼きソース、マヨネーズ、かつお節、青のりをお 好みでかけて完成。



大豆、露地野菜、水稲など うちむち よしつぐ **内村 義嗣さん**(中代)



「恋する野菜」コーナーに関するアンケートにご協力をお願いします。 ←QRコードを読み込み、回答をお願いします。(尚絅大学生活科学部)