

☆きゅうしょくレシピ2☆

【フライビーンズ】

(ざいりょう) (4にんぶん)

だいずみずに	160グラム
かたくりこ	30グラム
あぶら	あげものができりょう
さとう	20グラム
しょうゆ	10グラム
みず	5グラム



(つくりかた)

- 1 さとう、しょうゆ、みずをじっくりにて、たれをつくる。
- 2 だいずにかたくりこをつけて、あぶらであげる。
- 3 あげただいずとたれをからめる。

