きなこ豆		【体をつくる】	作り方
材料	分量 （４人分）	切り方等	① フライパンに砂糖と水を入れ、ブクブクとするまで中火で加熱する。 ② ①に炒り大豆を入れて、豆の表面が白くなり、べたべたした状態からパラパラになるまで、ヘラでかき混ぜる。（弱火） ③ パラパラ名になったら火を止めてきなこをからめる。 ※砂糖と一緒にひとつまみのゆかりを入れて作ると、砂糖とゆかりの甘じょっぱい味のものが作れます。
炒り大豆	４０g		
砂糖	小さじ２		
水	小さじ２		
きなこ	小さじ２		