

給食レシピ  
のご紹介



No.3

<材料>

<分量>

約4人分

	水煮大豆	200g
	かたくり粉	15g
	揚げ油	適量
	ちりめんじゃこ	20g
タレ	さとう	5g
	みりん	10g
	濃口しょうゆ	6g

<作り方>

- ① 水煮大豆の水分をキッチンペーパーでふき取る  
※ここでしっかり水分を取らないと、揚げる時にはねやすくなります
- ② 大豆にかたくり粉をまぶす
- ③ 170℃～180℃に温めた油でカラッと揚げる  
※温度が高くなりすぎると大豆の薄皮が破裂するので注意！
- ④ ちりめんじゃこは軽くフライパンで炒める
- ⑤ 砂糖・みりん・しょうゆを合わせておき、ボールの中に揚げた大豆、ちりめんじゃこを入れ、調味料を絡める

できあがり☆彡

子どもたちが大好きな人気メニューです！

是非作ってみてください☆彡

