

揚大豆と じゃこの さっと煮



<材料>

<分量>

約 4 人分

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

<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
※しっかり水分を取らないと、揚げる時にはねやすくなる
- ② ちりめんじゃこは軽くフライパンで炒める
- ③ 砂糖・みりん・しょうゆを合わせ、火にかける
砂糖が溶けたら火を止める
- ④ 大豆にかたくり粉をまぶす
- ⑤ 170℃～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！
- ⑥ 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

5歳児保護者の皆様には、お楽しみ給食のアンケートにご協力くだいましてありがとうございました。

アンケートの中にあつた

「おまめとおさかなのおかずのやつ」

と言っている献立がこちらです。

他にもレシピを知りたい等ありましたら、

お声掛けくださいね！

