

大豆とじゃこの揚げ煮

材料	使用料 (1人分)		切り方	作り方
いりじゃこ	6	g		① 大豆にかたくり粉をつけ油で揚げる。 (揚げ温度 170℃) ② いりじゃこを素揚げする。 ③ 小鍋に調味料を入れ加熱しさとうが溶けたら火を止め、粗熱をとっておく。 ④ ボールに①, ②を入れ③のたれを絡め味をつける。 ⑤ 白ごまを加え完成！
大豆水煮	11	g		
かたくり粉	2.2	g		
揚げ油	適量			
(タレ)				
さとう	2.2	g		
しょう油	1.3	g		
白ごま	0.4	g		

※学校では生の大豆を使用していますが、ご家庭では水煮でもOK！

※タレは、耐熱ボールに調味料を入れ電子レンジで加熱してもOK！さとうが溶ければOK！

