

副菜



おいしい給食レシピ

大豆と小魚の揚げ煮



材料 (4人分)

ざいりょう かんそうだいず ・乾燥大豆	50g
ちい にぼし ・小さい煮干し	20g
かたくりこ ・片栗粉	適量
あ あぶら ・揚げ油	適量
さとう ・砂糖	大さじ1
しょうゆ ・しょうゆ	大さじ1
さけ ・酒	大さじ1
みりん ・みりん	大さじ1
しろ ・白いりごま	小さじ1

<作り方>

① 大豆は洗って水に浸し、一晩おく。

② 大豆の水気を切り、片栗粉をまぶして180℃位の油でカリッと揚げる。



③ 小さい煮干しは素揚げする。



④ 砂糖、しょうゆ、酒、みりんを混ぜ、なべで一煮立ちさせ、②、③とごまをからませてできあがり♪



POINT



- ・学校では乾燥大豆を使って噛む事を意識しています。
- ・れんこんやごぼう、さつまいもなどを素揚げして加えてもおいしいです。