

# 大豆と小魚とさつまいもの揚げからめ

## 【材料】

大豆	50g
片栗粉	大さじ1
かえり干し	12g
角切り昆布	4g
さつまい	80g
揚げ油	
白いりごま	小さじ1
砂糖	小さじ2
醤油	小さじ2
みりん	小さじ1/2
水	大さじ1強

## 【作り方】

- ① 大豆は一晩水につけておく。
- ② さつまいは 1.5cm 角に切って水にさらしておく。
- ③ 戻した大豆は水気をきって片栗粉を薄くまぶし、油で揚げる。かえり干しは素揚げ(又は乾煎り)、昆布も素揚げする。さつまいも水気をきって素揚げする。
- ④ 白ごまは乾煎りしておく。
- ⑤ 鍋に調味料、水を入れひと煮立ちさせ、③、④をいれ混ぜ合わせる。



このメニューは、子どもたちに必要なカルシウムや鉄がたくさん摂れるメニューです。しかも、よく『かむ』ので頭やあごの発達にもピッタリです。普段は豆や小魚が苦手な子どもたちもたくさん食べてくれます。