

大豆とじゃこの揚げ煮



<材料(4人分)>

大豆(乾燥)	50g	A	三温糖	小さじ1と1/2
片栗粉	大さじ1/2		濃口しょうゆ	小さじ1/2
ちりめんじゃこ	大さじ1		水	小さじ1/2
油	適量		白いりごま	小さじ1/2

<作り方>

- ① 大豆を水戻しする。
- ② ①・ちりめんじゃこに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ 鍋にAを加えて加熱し、たれを仕上げる。
- ④ ②・白いりごまを加えて混ぜ、完成。

給食では、よく噛んで食べる献立の「カミカミ献立」のメニューとして登場しました。大豆をカラッと揚げることで噛み応えが増し、噛めば噛むほどおいしくなります。おやつにもぴったりです。ぜひ作ってみてくださいね。