

大豆といりこの揚げ煮

《材 料》4人分

大豆（乾燥）	………	40g		
片栗粉	………	小さじ2		
かえりいりこ	………	20g		
揚げ油	………	適量		
A	〔	さとう	………	小さじ2
		しょうゆ	………	小さじ1/2
		みりん	………	小さじ1/2
		白ごま	………	小さじ1/2

《作り方》

- ①大豆は一晩水につけておく。
- ② ①の水を切って片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ③いりこも180℃の油で揚げる。
- ④なべにAの調味料を入れて、加熱し、②、③とごまを入れてからめる。

かみごたえバツグン！
子どもたちにも人気の
かみかみ献立です。



もりもりたべるくん