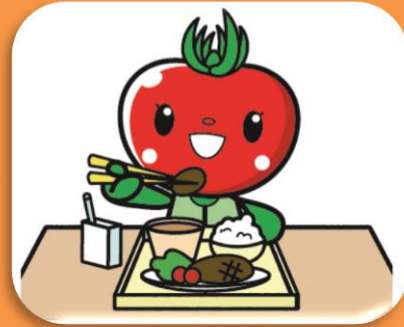


給食メニューをおうちで作ろう！！

給食で提供している料理をご家庭で簡単に作れるようにアレンジして紹介します。

大豆のしゃりしゃり揚げ

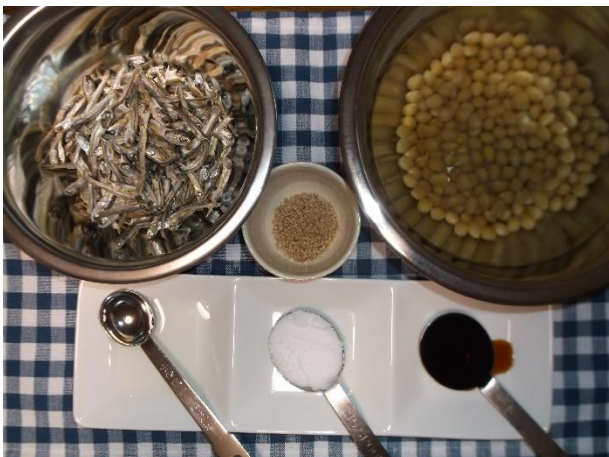


<材料 5人分>

大豆（乾燥）	50 g
片栗粉	大さじ1
煮干し	25 g
揚げ油	適量
白ごま	小さじ1（5 g）
みりん	小さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
水	大さじ1



<作り方>



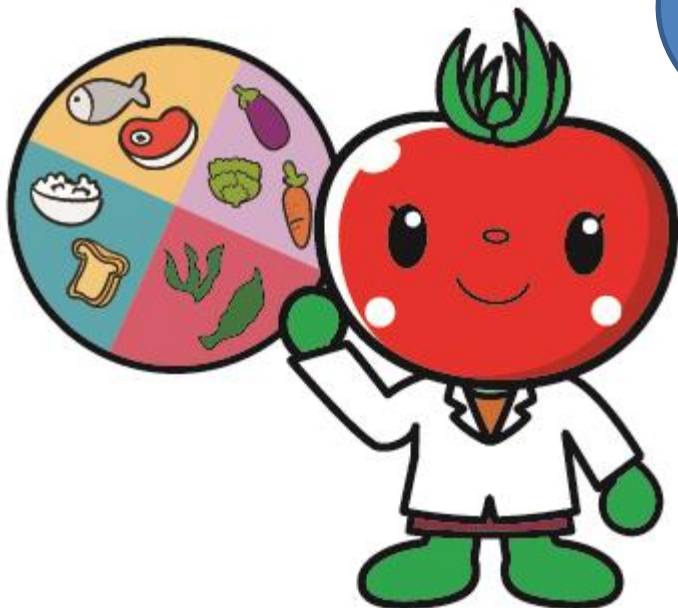
- ① 大豆を熱湯に30分つけて戻す。



- ② 戻した大豆に片栗粉をまぶす。
- ③ 150℃の油でカラッとするまで揚げる。
- ④ 煮干しは素揚げする。
(こげないようにする。)



- ⑤ 調味料を煮立たせて、揚げた大豆と煮干しを和え、白ごまをふる。



カルシウムがたっぷりとれる
人気のメニューです。
大豆をじっくり揚げるのがポイントです。