

大豆と小魚の炒り煮

★材料 (4人分)

大豆 (乾)	40 g
かたくり粉	12 g
煮干し	12 g
油 (揚げ用)	適宜
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
白いりごま	小さじ2



★作り方

- ① 大豆は一晩水につけておく。
- ② 水を切った大豆にかたくり粉をまぶして 170~180 度の油で揚げる。
- ③ 煮干しを素揚げする。
- ④ フライパンに砂糖としょうゆを煮立て、揚げた大豆、煮干し、ごまをいれてからめてできあがり。



栄養士からのコメント

水煮大豆や蒸し大豆を使用しても作れます。大豆は水で戻すと約2倍の重さになるので、水煮大豆を使うときは量を倍に増やします。

給食では煮干しの代わりに、ちりめんじゅこを使うこともあります。

<1人分栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩
103kcal	5.7 g	5.3 g	102mg	1.3mg	0.3g