

## 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、ちりめんじゃ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 | 0.3 g |