

料理名 ( 大豆と煮干しの揚げ煮 )



| 食品名    | 材料10人分   |
|--------|----------|
| 大豆(乾燥) | 150g     |
| かたくり粉  | 適量       |
| かえり煮干し | 50g      |
| 砂糖     | 大さじ2・1/2 |
| しょうゆ   | 大さじ2弱    |
| みりん    | 大さじ2弱    |
| ごま     | 適量       |

(作り方)

- ①大豆は洗い、たっぷりの水に一晩つけておく。
  - ②①の大豆の水を切り、片栗粉をまぶして、140℃くらいの油で4～5分揚げる。(高温の油で揚げると吹きこぼれるので注意)
  - ③かえり煮干しも140℃くらいの油で2分くらい揚げる。(高温の油で揚げると焦げやすく苦くなるため注意)
  - ④フライパンにたれの材料を合わせ、火にかけて砂糖を溶かし、揚げた大豆と煮干しとごまをからめてできあがり。
- ※分量はお好みで調節してください。

豆や小魚など、家庭でとりにくい食材を使った一品です。噛む力のトレーニングと手軽なカルシウム摂取ができ、成長期のお子さんにぴったりです。時短の技としては、水煮大豆を利用したり、たれを市販のすき焼きのたれや、ポン酢などを利用したり、アレンジしてもおいしくできます。

