

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。

