

副菜



おいしい給食レシピ

大豆と小魚の揚げ煮



材料 (4人分)

かんそうだいず	50g
・乾燥大豆	
ちい にぼし	20g
・小さい煮干し	
かたくりこ	適量
・片栗粉	
あ あぶら	適量
・揚げ油	
さとう	おお 大さじ1
・砂糖	
しょうゆ	おお 大さじ1
・しょうゆ	
さけ	おお 大さじ1
・酒	
みりん	おお 大さじ1
しろ	こ 小さじ1
・白いりごま	

＜作り方＞

① 大豆は洗って水に浸し、一晩おく。

② 大豆の水気を切り、片栗粉をまぶして
180℃位の油でカリッと揚げる。



③ 小さい煮干しは素揚げする。



④ 砂糖、しょうゆ、酒、みりんを混ぜ、なべで一煮立ちさせ、
②、③とごまをからませてできあがり♪



POINT



- ・学校では乾燥大豆を使って噛む事を意識しています。
- ・れんこんやごぼう、さつまいもなどを素揚げして加えてもおいしいです。