



白山めぐみん

主菜



# だ い ず \*白山を食べる給食レシピ\* 大豆のカレーがらめ



## ざいりょう にんぶん 材料 (4人分)

かんそうだいず	50g	しろ	こ
・乾燥大豆		・白いりごま	小さじ2
かたくりこ	おお	さとう	おお
・片栗粉	大さじ1	・砂糖	大さじ1
かんそうこんぶ	4g	・しょうゆ	おお
・乾燥昆布			大さじ1
あ	てきりょう	A	おお
・揚げ油	適量	・みりん	大さじ1
ちりめんじゃこ	おお	じゆん	こ
	大さじ2	・純カレー粉	小さじ1
		みず	おお
		・水	大さじ1

## つく かた <作り方>

- ① だいず あら 大豆は洗ってたっぷりの みず 水につけておく。
- ② だし こんぶ 昆布は1cm位の ぐらい 色紙切りにする。
- ③ ②のだし こんぶ 昆布とちりめんじゃこは、サツと すあ 素揚げする。
- ④ だいず みずけ 大豆の水気をペーパータオルでふきとり、片栗粉を かたくりこ まぶして180℃の あぶら 油でカリッと あ 揚げる。
- ⑤ ②のだし こんぶ 昆布とちりめんじゃこは、サツと すあ 素揚げする。
- ⑥ フライパンにAを入れ ひとにだ 一煮立ちさせて、③、④と くわ ごまを加え、 まあ 混ぜ合わせてできあがり。

地場産物紹介



こめ はくさんし 米どころの白山市は、大豆の生産が盛んで主に鶴来地区、松任地区で生産されています。

きゆうしやく だいひょうてき 給食では代表的な大豆とじゃこの揚げ煮をカレー味にしたメニューです。カリッと揚がった大豆と昆布、カリカリのじゃこがカレー味とよく合い、ご飯がすすむおかずになります。