

# 給食レシピ 紹介



## あまからだいす 甘辛大豆

### 材料

(給食の量で2人分)

- ・大豆水煮 ..... 48 g
- ・かたくり粉 ..... 適宜
- ・揚げ油 ..... 適宜

#### 〈タレ〉

- ・濃口しょうゆ ..... 小さじ 1
- ・砂糖 ..... 小さじ 2
- ・水 ..... 小さじ 1

(調味料はお好みで変更してください)



### 作り方

- ① 大豆の水を切り、片栗粉をまぶす。
- ② 180°Cくらいの油で、きつね色になるまで揚げる。
- ③ 別の鍋にタレの材料を全て入れて、加熱する。
- ④ タレに揚げた大豆を入れてからめる。



### ポイント

- ・ 調味料は味をみて調節してください。
- ・ 大豆は、良質なたんぱく質を多く含んでいるため、「畑の肉」とも呼ばれています。

