



しょうかい
紹介



あまからだ いず 甘辛大豆

ざいりょう 材料

(きゅうしょく りょう りぶん
給食の量で2人分)

- だいずみず に 48g
大豆水煮
- かたくり粉 てきぎ 適宜
こ
- あげ油 てきぎ 適宜
あ あぶら

〈タレ〉

- こいくち 小さじ1
濃口しょうゆ
- さとう 小さじ2
砂糖
- みず 小さじ1
水

(ちょうみりょう この へんこう
調味料はお好みで変更してください)



つく かた 作り方

- だいず みず き かたくり こ
① 大豆の水を切り、片栗粉をまぶす。
- 180℃くらいの 油で、きつね色になるまで 揚げろ。
あぶら
- べつ なべ ざいりょう すべ い かねつ
③ 別の鍋にタレの材料を全て入れて、加熱する。
- タレに揚げた大豆を入れてからめる。
あ だいず い



ポイント

- ちょうみりょう あじ ちょうせつ
調味料は味をみて調節してください。
- だいず りょうしつ しつ おお ふく
大豆は、良質なたんぱく質を多く含んでいるため、
「はたけにく」とも呼ばれています。

