

9月の給食より

大豆とちりめんの揚げ煮

材料（4人分）

水煮大豆 80g
片くり粉 大さじ2

かえりちりめん（乾）20g

※ { しょうが 1片
さとう 大さじ1
しょうゆ 小さじ1
みりん 小さじ2

揚げ油 適量

白ごま 小さじ1

《作り方》

- ① 水煮大豆はざるにあけ、水をかけておく。
- ② しょうがをすりおろしたものに、※のしょうゆ・さとう・みりんを混ぜ合わせてさっと沸かし、タレを作る。
- ③ ごまは炒しておく。
- ④ 揚げ油を熱し（180℃）、ちりめんを素揚げする。
- ⑤ しっかりと水気を切った大豆に片くり粉をまぶし、油で揚げる。（180℃程度）
- ⑦ 大豆が熱いうちにちりめんと②のたれをかけ、さっくりと混ぜ合わせ、白ごまをふって仕上げる。

