

## 人気の給食レシピを紹介します♪

### ★大豆とじゃこの甘辛揚げ★



豆や小魚が苦手でも、  
たくさん食べられる  
メニューです。



#### 栄養価 (1人分)

エネルギー	115kcal	たんぱく質	7.0g
カルシウム	60mg	鉄	1.1mg

#### 調理のポイント



大豆の硬さはお好みで調整してください。

#### 材料 (4人分)

大豆 (乾)	60.0g	(1/2 カップ)
片栗粉	8.0g	(大さじ 1/2)
ちりめんじゃこ	16.0g	(大さじ 3)
揚げ油	適量	
しょうゆ	6.0g	(小さじ 1)
砂糖	6.0g	(小さじ 2)
みりん	6.0g	(小さじ 1)
白ごま	4.0g	(小さじ 2)

#### (作り方)

- ① 大豆は硬めに茹で片栗粉をつけて油で揚げる。
- ② ちりめんじゃこは素揚げをする。(乾煎りしてもよい)
- ③ しょうゆ、砂糖、みりんを合わせ加熱する。
- ④ ごまは、炒っておく。
- ⑤ ①、②を③にからませ、ごまをふる。