

きゅうしよく しょうかい だいず こぎかな
給食レシピの紹介 大豆と小魚のごまがらめ

ざいりょう にんぶん
〈材料 (4人分)〉

- みず に だいず
・ 水煮大豆 …………… 80g
- こめ こ
・ 米粉 …………… 8g
- ・ さつまいも (さいのめぎ) …… 80g
- あ あぶら てきりょう
・ 揚げ油 …………… 適量
- こぎかな
・ 小魚 …………… 32g
- ・ いらごま …………… 6g

- A {
- ・ さとう …………… おお 大さじ 1 と 1/3
 - ・ みりん …………… こ 小さじ 2
 - ・ しょうゆ …………… おお 大さじ 1/2 きょう 強
 - みず こ きょう
・ 水 …………… 小さじ 2 強



つく かた
〈作り方〉

- ① みず に だいず あら みずけ き こめ こ あ
水煮大豆は洗って水気を切り、米粉をまぶして揚げる。さつまいもは素揚げする。
- ② フライパンにこぎかな い に入れてから炒りし、①をくわ 加える。
- ③ ま あ 混ぜ合わせたAをからめ、さいご 最後 にいらごまをふって仕上げ 仕上げる。