

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  
フライパンに小魚を入れてから炒りし、①を加える。
- ③ ま あ きいご しあ  
混ぜ合わせたAをからめ、最後にいらごまをふって仕上げる。