

つくってみよう！給食レシピ

だいず あまから あ 大豆の甘辛揚げ



＜材料（5人分）＞

大豆水煮	200g	上白糖	大さじ 1/2
片栗粉	20g	うすくちしょうゆ	小さじ 1/2
油	適量	こいくちしょうゆ	小さじ 1/2
		みりん	小さじ 1

＜作り方＞

- 大豆に片栗粉をまぶす。
- 油を熱し、170℃でカラッと揚げる。
- フライパンに上白糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、みりんを加えて加熱する。
- 揚げた大豆と調味料をからめて完成！

「豆は苦手…」という子どもたちでも食べやすいメニューです。大豆にはたんぱく質、食物繊維などの栄養がたっぷり入っていますので、ご家庭でも積極的に食べていただきたいと思います。給食では、ちりめんじゃこの素揚げを加えた「大豆とじゃこの甘辛揚げ」も大人気です。

～献立例～

- ★ごはん
- ★さばの塩焼き
- ★大豆の甘辛揚げ
- ★きのこの胡麻和え
- ★わかめの味噌汁
- ★牛乳

