

調理員さんおすすめ

かみかみ・まめまめメニュー

給食メニューを

作ってみよう！



じゃこ豆

材料(1人分)

- 水煮大豆……………30g
- でん粉……………2.2g
- 揚げ油……………適量
- ちりめん……………4.4g
- 砂糖……………2.2g
- うす口醤油……………1.65g
- みりん……………2.2g
- 白いりごま……………0.5g

A

作り方

- ① 大豆にでん粉をつけて油で揚げる。
- ② ちりめんは油で揚げるか、から煎りにする。
- ③ Aの調味料を火にかけ、たれをつくる。
- ④ 大豆・ちりめん③のたれをからめる。

※たんぱく質・カルシウム・鉄分など栄養満点！おやつにもなりますよ。

