

給食メニューを

作ってみよう！

かみかみ・まめまめメニュー

じゃこ豆



材料（1人分）

- 水煮大豆……………30 g
- でん粉……………2. 2 g
- 揚げ油……………2. 2 g
- ちりめん……………4. 4 g
- 砂糖……………2. 2 g
- うす口醤油……………1. 65 g
- みりん……………2. 2 g
- 白いりごま……………0. 5 g

作り方

- ① ちりめん・調味料・ごまを加熱してたれを作る。
- ② 大豆にでん粉をつけて油で揚げる。
- ③ ②の大豆に①のたれをからめる。

