

枝豆と煮干しの揚げ煮



【作り方】

- ① 枝豆をゆで、実を取り出す。
- ② ①に片栗粉をまぶし、170℃位の油で揚げる。
- ③ 煮干しを揚げる。
- ④ 鍋にAの調味料を入れ、こがさないように煮立たせ、弱火にし、揚げた材料を入れ、全体にからませる。
- ⑤ 皿に盛り付け、ごまをふったら出来上がり。

A

材料	分量(4人分)
枝豆(鞘付き)	100g
煮干し	16g
片栗粉	20g
ごま	2g
しょうゆ	大さじ1/2
さとう	大さじ1/2
みりん	小さじ1
水	小さじ1
揚げ油	適量

エネルギー	114kcal
たんぱく質	6.1g
脂質	5.9g

(一人分)

おすすめポイント♪

給食で人気のメニュー「大豆と煮干しの揚げ煮」の大豆を、旬の枝豆にした夏のメニューになっています。とてもおいしいので是非ご家庭でも作ってみてください。