給食レシピ

おつまみだいず

食品名	1人分（g）	切り方・下処理
大豆	10	
片栗粉	2	
揚げ油		
しょうゆ	0.6	
さとう	1.3	
水	2	
青のり	0.05	
白ごま	0.5	

調理方法

① 大豆をやわらかくゆでる。
（水煮を使ってもＯＫ！）

② ゆでた大豆に片栗粉をまぶして
油で揚げる。

③ しょうゆ・さとう・水を鍋に入れて
煮立たせ、たれをつくる。

④ 揚げた大豆にたれをからめ、青のり
と白ごまをふってまぜる。

☆豆が苦手な子もよく食べてくれました！

※調味料や水分量等はご家庭で調節してください。