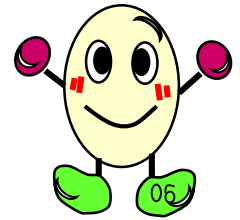


# <学校給食 レシピ紹介>

## 大豆と小魚の揚げ煮



### 【材料】 4人分

乾燥大豆 …40g  
揚げ油 …適量  
食べる小魚 …20g  
白いりごま …小さじ1

A { 清酒 …小さじ1  
みりん …小さじ1  
水 …小さじ2  
砂糖 …大さじ1  
しょうゆ …小さじ1

### 【作り方】

- ①乾燥大豆は水で洗い、たっぷりの水に一晩つけて戻しておく。
- ②戻した大豆は、水をよく切り素揚げにし、油を切っておく。
- ③Aの調味料を煮立てて、たれをつくる。
- ④揚げた大豆、小魚を、たれ、ごまであえる。

★水煮大豆や炒り大豆を使うと、より簡単に作ることができます。