

歯ッピー給食



【献立の例】

- ★ ご飯
- ★ 牛乳
- ★ 厚揚げのカレー中華煮
- ★ 大豆とじゃこのごまからめ

料理名	大豆とじゃこのごまからめ		対象学年等	小学校中学年
材料	4人分 (g)	切り方等	【作り方】	
大豆水煮 (缶)	100			
でんぷん	適宜		① 大豆の水煮をさっと洗い、水気をキッチンペーパーなどでふきとり、でんぷんをまぶして、唐揚げにする。(中火で大豆がカリッとするまで揚げる。)	
揚げ油	適宜			
にぼし	12g			
白いりごま	10g			
濃口しょうゆ	小さじ1		② にぼしと白いりごまはフライパンで乾煎りする。	
三温糖	小さじ1			
日本酒	小さじ1/2		③ 調味料と水をあわせ、小鍋で煮たてる。	
水	小さじ1/2			
			④ ①～③を和えてできあがり。	



「調理のポイント等」

給食では(乾)大豆を使っていますが、今回は家庭で作りやすいように大豆の水煮を使った作り方を紹介します。

(乾)大豆を使う際には、大豆を一旦、強火で15分煮たものにでんぷんをまぶし、唐揚げにします。