

# 歯ッピー給食



### 【献立の例】

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

【作り方】

- ① 大豆の水煮をさっと洗い、水気をクッキングペーパーなどでふきとり、でんぶんをまぶして、唐揚げにする。（中火で大豆がカリッとするまで揚げる。）
  - ② にぼしと白いりごまはフライパンで乾煎りする。
  - ③ 調味料と水をあわせ、小鍋で煮たてる。
  - 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。