

大豆としらすの揚げ煮



～材料（4人分）～

乾燥大豆：60g

片栗粉：6g

ちりめんぼし：20g

揚げ油

しょうゆ：小さじ1/2

さとう：大さじ1

ごま：4g

～作り方～

① 大豆は水につけて一晩おき、ゆでる。

(水煮を使用する場合は、4人分で150g。キッチンペーパーで水気をふきとっておく)

② 大豆に片栗粉をつけて、油で揚げる。

③ ちりめんぼしは、そのまま油で揚げる。

④ フライパンにしょうゆ、さとうを入れる。さとうが溶けたら、②③をいれて、和える。

⑤ 最後にごまを加えて和える