



大豆といりこの揚げ煮

材料(4人分)

・ちりめんじゃこ	30g
・炒り大豆 (節分の福豆・味付けなし)	100g
・揚げ油	適量
A	
・砂糖	大さじ1 (9g)
・しょうゆ	大さじ1/2 (9g)
・みりん	小さじ1 (6g)
・白ごま	小さじ1 (3g)

手順

- ①ちりめんじゃこと白ごまは、から炒りする。
- ②大豆を素揚げする。
- ③Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ④①・②が冷めないうちに③をからめ、仕上げに白ごまを混ぜる。

大豆とちりめんじゃこは、どちらもカルシウムたっぷりの食材。

成長期の子供たちに、ぜひ食べてほしいメニューです。

カリカリの食感は「噛む」意識づけにもなります。