



主菜

大豆と煮干しの揚げ煮



材料（4人分）

・ 大豆水煮	100g
・ 片栗粉	適宜
・ かたくちいわし	12g
・ 揚げ油	適宜
〈調味料〉	
・ 砂糖	大さじ1
・ しょうゆ	小さじ1
・ みりん	小さじ1/2
・ 水	大さじ1

< 作り方 >

- ① 大豆水煮はさっと洗って、ぬめりをとる。
- ② 大豆に片栗粉をつけて油で揚げる。
- ③ かたくちいわしは素揚げする。
- ④ 鍋に調味料を入れて、ひと煮立ちさせる。②と③を加え、さつとあえる。

ポイント

- ・ お好みでごまをふってもおいしいです。
- ・ 大豆を揚げる時に油がはねますので、注意してください。