

# 大豆といいこのアーモンド和え



<材料> 大豆水煮缶 1缶分

大豆水煮缶・・・1缶(100g)

片栗粉・・・適量

いいこ・・・30g

スライスアーモンド・・・15g

みりん・・・小さじ2

しょうゆ・・・小さじ1

スキムミルク・・・小さじ1

揚げ油・・・適量

 給食より 

たんぱく質が豊富な大豆、カルシウムが豊富ないいこを使ったメニューです。

煮豆では食べにくい大豆もこのレシピになるとパクパク♪食べれてしまう!?

子どもたちに人気の保育所定番メニューです。

いいこはだし用ではなく、お菓子やおつまみコーナーに売っているいいこをご使用ください。

<作り方>

① 大豆の水気を切り片栗粉をまぶす

② 熱した油でスライスアーモンドと

いいこを素揚げし、①の大豆も揚げる

③ 揚げた大豆、アーモンド、いいこに

スキムミルクをふりかけ、

☆を和えたら完成♪

