大豆といり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）

いりこ・・・３０ｇ

スライスアーモンド・・・１５ｇ

片栗粉・・・適量

みりん・・・小さじ２

しょうゆ・・・小さじ１

揚げ油・・・適量

＜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

いりこを素揚げし、①の大豆も揚げる

③ 揚げた大豆、アーモンド、いりこに

☆をかけ入れ味をつける

※アーモンド、いりこは焦げやすいので

フライパンで乾煎りしても良いです。

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り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。

いりこはお菓子やおつまみコーナーに売っている「小さめないりこ」を

ご使用ください。