

大豆とじゃこの唐揚げ



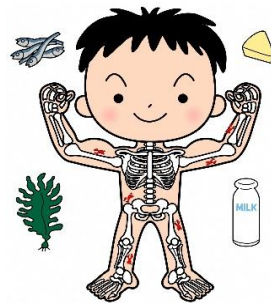
<材 料>

食品名	分量(g)	切り方等
大豆(水煮)	25	粉付け
澱粉	8	↓
揚げ油	5	揚げる
ちりめんじゃこ	4	乾煎り
白ごま	1	乾煎り
水	0.5	たれ
醤油	1.8	↓
砂糖	2	↓
みりん	1	↓

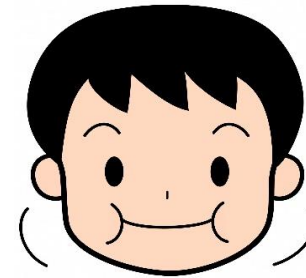
中学年(3・4年生)の一人分の量を記載しています。ご家庭で作る場合は、少し多めの人数を掛けていただくと安心です。材料や分量はお好みに調整してください。

<作り方>

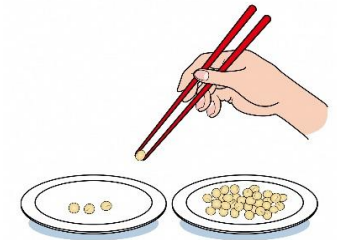
- ① 鍋にたれの材料を合わせて加熱し、たれを作っておく。
- ② 大豆(水煮)の水気をよくきっておく。(キッチンペーパーなどで水気を拭きとっておくと油はねを防げます。)
- ③ 澱粉を付けた大豆をカリッとなるまで油で揚げる。
- ④ ちりめんじゃこと白ごまは、乾煎りしておく。
- ⑤ 大豆、ちりめんじゃこ、白ごまをたれと混ぜ合わせる。(たれの量は、お好みに調整してください。)



カルシウムたっぷり



よく噛んで食べよう



箸でつまんでみよう

<栄養士からのコメント>

大豆を油で揚げているので、豆類が苦手な子どもでもおいしく食べられる献立です。給食では、ご飯のおかずとして食べられるように濃いめの味付けにしています。混ぜ合わせるたれの量を調整すれば、おやつやおつまみとしても食べられます。噛みごたえがあるので、よく噛んで食べることにもつながります。また、箸を上手に使う練習にもなります。

大豆の水気をしっかりととり、低温でじっくりと揚げることでカリッとした食感になります。