

☆ 小魚入りフライビーンズ ☆

ざいりょう〈4人分〉

☆大豆 160g

☆片栗粉 適量

☆かえり煮干し 15g

☆揚げ油

★砂糖 大さじ2弱

★しょうゆ 小さじ1

★水 少々

つくりかた

① 大豆に片栗粉をまぶし、余分な粉をおとしておく。

② ①の大豆は、170℃の油でかりっと揚げる。

かえり煮干しは、素揚げをする。

③ ★の調味料を合わせてたれをつくる

④ ②と③のたれをからめて出来上がり。

※給食は、冷凍大豆を使っています。大豆は、冷凍または缶詰のものを使うか、下茹でしてやわらかくしておく。

