

学校給食おすすめメニュー

豆と煮干しのミックス揚げ

材料 4 人分

- ・ 乾燥大豆 30 g (水煮大豆の場合は 80 g 程度)
- ・ ひよこ豆 40 g (水煮またはドライパック)
- ・ 煮干 15 g
- ・ 片栗粉 大さじ 1
- ・ 揚げ油 適量
- ・ 塩 少々
- ・ こしょう 少々



作り方

- ①大豆は一晩水に漬け、ゆでる。※水煮大豆の場合は①は不要。
- ②大豆・ひよこ豆に片栗粉をつけて揚げる。
- ③煮干はオーブンで軽く焼く。
- ④②と③を混ぜ、塩と胡椒で味をつける。

