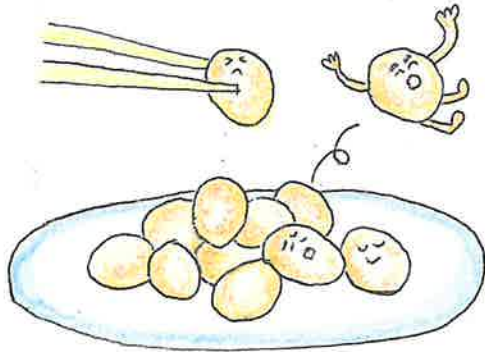


保育所給食  
おすすぬレシピ

## 大豆のあまから揚げ



ゆかせんせいのおススメ一言

子供も大人も好きなメニュー  
です。火加減に気をつけて  
カリッとすままで炒めて  
下さいね！



<材料 4人分 (大人2人+幼児2人分) >

大豆 (ゆで)	120g
片栗粉	30g
揚げ油	適量
濃口しょうゆ	12g (小さじ2)
砂糖	12g (小さじ4)
酢	3g (小さじ1/2)
揚げ油	適量

<作り方>

- 大豆は水けをきり、片栗粉をまぶす。
- 鍋に多めの油を熱し、①を入れて炒める。  
鍋をゆするようにして、大豆を転がす。  
※箸を使うと衣がとれやすい。
- 強めの火で衣が白くべたつかなくなるまで炒める。
- しょうゆ、砂糖、酢をボウルに合わせたれを作り、  
その中に③を入れて和える。

<栄養価 (幼児1人あたり) >

エネルギー	カルシウム	食塩
85kcal	16mg	0.3g