

大豆と煮干しのごまからめ

おせち料理の
一品におすすめ！



子供たちに人気の大豆料理の一品として、
学校給食に度々登場します。
ここで家庭でも簡単な作り方を紹介します

<4人分>

大豆・・・・・・・・・・40g
かたくり粉・・・・・・・・適量
揚げ油・・・・・・・・・・適量
煮干し・・・・・・・・・・20g
ごま・・・・・・・・・・小さじ1強
たれの分量
しょうゆ・・・・・・・・・・ほんの少し
酒・・・・・・・・・・小さじ1
砂糖・・・・・・・・・・小さじ1強
本みりん・・・・・・・・・・小さじ1弱

作り方

(写真は20人分の量です)



①大豆を洗い、一晩水につ
け冷蔵庫の中でもどしてお
く。

(学校では固めに湯がくことも
あるが、ゆっくりもどした方が
なお美味しい)

②大豆の水を切り、
かたくり粉を大豆
にまぶす。

③揚げ油でカリカリ
になるまでしっかり
揚げる。

(慌てずに色合いなどを
見て焦がさないように)

④煮干しを大きめのお皿にの
せレンジでラップをせずに熱
を加えてカリカリにする。

(時々かき混ぜ焦がさないよう
にする。放っておくと焦げてしま
うので注意してね)



⑤ごまも煮干しと同じよ
うに熱を加えておく。

(いりごまでも少しレンジを
かけると香りがよくなるので
おすすめです)

⑥たれの材料をお鍋に入
れ泡が細かくぶくぶくと
なりとろみがついてきた
ら火を止める。

(写真は40人分の量です)

⑦揚げた大豆、カリカリ
煮干しを熱々のたれで
和え、ごまも加え混ぜ合
わせて出来上がり。

ポイント

大豆はゆっくり中火で
揚げるとカリカリして
仕上がりが美味しいで
すよ!(^^)!

たれは煮詰めると蒸発
するので分量の2倍が
おススメです。