

# 大豆入いかいんとう

|        |      |       |      |    |
|--------|------|-------|------|----|
| ・大豆水煮  | 60g  | ・上白糖  | 小さじ2 | たれ |
| ・でんぷん  | 小さじ2 | ・黒砂糖  | 小さじ2 |    |
| ・米粉    | 小さじ1 | ・濃口醤油 | 小さじ1 |    |
| ・さつまいも | 160g | ・油    | 小さじ1 |    |
| ・揚げ油   | 適量   | ・水    | 小さじ1 |    |

- ① さつまいもを拍子切りにし、 $170^{\circ}\text{C}$ の油で揚げる。
- ② 大豆は水気を切り、でん粉・米粉をまぶし、 $170^{\circ}\text{C}$ で揚げる。(粉の2度づけが好ましい)
- ③ たれの材料を鍋に入れて煮立て、①②を入れて絡める。



豆類は、人間が食事からとらなければならない9種類のアミノ酸を豊富に含んでいます。ぜひ、日々の食事に豆製品をプラスしてみてください。



- ごはん
- 寄せ鍋
- 大豆入りかりんとう
- ふりかけ