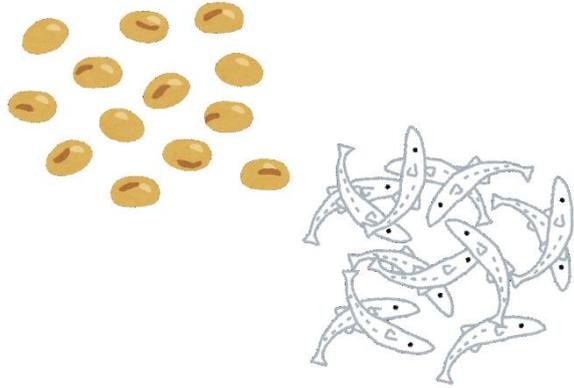


揚げ大豆のさっと煮レシピ

材料(幼児1人分)

水煮大豆	30g	
かたくり粉	2g	
油	3g	
ちりめんじゃこ	3g	
さとう	0.6g	} A
みりん	1g	
濃口醤油	0.8g	



作り方

- ① 大豆は洗って水をしっかりきり、かたくり粉をまぶしてさっとあげておく
- ② Aを鍋に入れ沸騰したらちりめんじゃこ、①を加えさっと煮る

※にんじんの千切りを加えてもいいです。

その場合は調味料とにんじん、水(にんじんが浸るくらい)を入れ火にかけやわらかくなってからじゃこや大豆を加えても美味しいです☆