

11月の給食から好評だったメニューを紹介します



大豆としらすとさつまいもの揚げがらめ

おやつにもぴったりです
ぜひ 作ってみてください



<材 料> 4人分

大豆	32g	
片栗粉	10g	
さつまいも	60g	
揚げ油	適宜	
しらす干し	12g	
しょうゆ	9g (大さじ1/2)	たれ
砂糖	6g (小さじ2)	
みりん	6g (小さじ1)	
酒	1.2g (小さじ1/4)	
水	7.5g (大さじ1/2)	



<写真は8人分の材料です>

<下ごしらえ>

大豆：洗って、たっぷりの水に入れ、一晩戻す。
2倍に膨らんだら、ざるにあげ、水気を切る。



さつまいも：さいの目に切り、水にさらす。



<作り方>

1. しらす干しをフライパンでカリカリになるまで炒める。(アルミホイルやクッキングシートを敷いたオーブン皿に並べ、オーブントースターやオーブンで焼いてもよい)



2. 油を160℃に温める。
3. さつまいもの水気を切り、2の油に入れる。かき混ぜながら、さつまいもがカリッとなるまで揚げる。(泡が細かくなったら揚げ上がりの合図です)



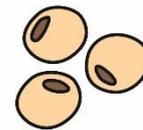
4. 水気を切った大豆に片栗粉をまぶす。余分な粉は、ふるいおとし、さつまいもと同様にカリッとなるまで揚げる。



5. たれの材料を鍋に入れ、軽く沸騰させる。



6. 5に揚げたさつまいもと大豆、1のしらす干しを加え、たれをからめる。



※しらす干しの代わりに、たつくりでもおいしくできます。
※さつまいもを入れずに、大豆と小魚の量をふやしたり、白ごまをからめてもおいしいです。