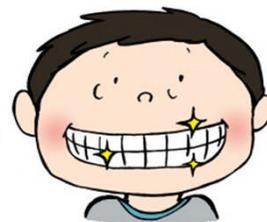


8のつく日はカミカミの日

カミカミレシピ!!

～給食のレシピ紹介～



軟骨入り大豆といりこのかみかみ甘辛煮

材料	1人分	4人分
軟骨	20 g	80 g
片栗粉	1.2 g	4.8 g(大さじ2分の1)
油	適量	適量
ロースト大豆(節分豆)	15 g	60 g
かえり煮干	5 g	20 g
三温糖	3 g	12 g(大さじ1と3分の1)
濃口しょうゆ	2 g	8 g(小さじ1と3分の1)
みりん	2 g	8 g(小さじ1と3分の1)
白ごま(いり)	1.1 g	4.4 g(小さじ2弱)

※材料や作り方は、家庭向けに給食とは一部変えています。

【作り方】

- ①軟骨は、片栗粉をまぶして170度の油でからりと揚げる。
- ②かえり煮干しは、フライパンで炒るか、鉄板に置いたオーブンシートに並べてトースターで3～5分焼く。
(※電熱線にオーブンシートが触れると火災の原因になるので、注意してください。)
- ③鍋に調味料を入れて熱し、①の軟骨と②のかえり煮干し、ロースト大豆を加えて手早く混ぜ、ごまをふる。
(耐熱皿に調味料を入れ、500ワットのレンジで30秒位加熱し、器の中でからめてもよいです)

余った節分豆で作ってみるとよいですね。
軟骨がなくても大豆をたくさん使って作れます。
とてもかみごたえのあるメニューで