

作ってみよう！おうちで作れる給食メニュー

じゃこ豆

材料 4人分

ちりめんじゃこ	40g
ゆで大豆	150g
かたくり粉	9g (大さじ1)
油	適量
砂糖	9g (大さじ1)
こいくちしょうゆ	18g (大さじ1)
みりん	18g (大さじ1)
いりごま	3g (小さじ1)

作り方

- ① ちりめんじゃこをゆでる。



- ②大豆にかたくり粉をまぶし、熱した油で炒める。



③じゃこを加える。調味料を入れる。

④最後にいりごまをふる。



一言メモ

- ・給食では「かみかみ献立」として噛みごたえの様々な料理を出しています。じゃこ豆もその一つです。かみごたえもありますし、カルシウムもたっぷりです。豆は苦手とされることが多いのですが、じゃこ豆は残食も少なく、隠れ人気メニューです。
- ・冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにもぴったりです。
- ・大豆にかたくり粉をまぶす時は、ポリ袋に入れて口をとじて、ふるようにすると全体にかたくり粉がまぶしやすいです。

