

大豆と煮干しの揚げ煮



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作り方
* 大豆 乾	12		①大豆は洗ったら10分程吸水し、30分くらい
* 澱粉	2.5		硬めに茹でます。(蒸しまたは茹でた物を
* 油	1.8		使用すると食感は柔らかくなります。)
* かえり煮干し	6		②茹でた大豆に澱粉を薄くまぶし、油であげ
* 大豆の華 繊維	1		ます(食感を調整してください)。
* 白いりごま	0.5		③かえり煮干しは素揚げまたは釜で乾煎り、
* 骨付き丸ごとおかか	A 2.8		またはオーブンでさっと焼きます。
* 料理酒	A 2.5		④Aをある程度煮詰め、ごまと大豆の華を加え
みりん	A 1.5		混ぜたら②・③も加えます。
水	A 3		

* は給食会取扱商品です。

* 大豆は固めに茹でてサッと揚げたものはサクッとした食感に。しっかり茹でてじっくり揚げたものは、カリッとした食感になります。

※基本的にCa、Fe、食物繊維がとれる料理ですが、「骨付きまるごとおかか」を調味料として使用したり、「大豆の華」を加えたりすると栄養価がさらにアップします。

栄養価 (参考値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μgRAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食物繊維 g
108	9.3	5.0	0.4	250	46	1.2	1.0	Tr	0.11	0.04	Tr	2.8