

大豆と小魚のごまがらめ

* ざいりょう(ひとりぶん) *

- ・乾燥大豆… 5g
- ・片栗粉… 2g
- ・サラダ油… 3g
- ・食べるにぼし… 3g
- ☆三温糖… 2g
- ☆濃い口しょうゆ… 1g
- ☆白ごま… 0.3g



* つくりかた *

- ①乾燥大豆を水で戻す。
- ②戻した大豆に片栗粉をつけて、油で揚げる。
- ③にぼしも油で揚げる。
- ④☆を煮たたせたところに、揚げた大豆とにぼしを入れてからめてできあがり。