

副菜

源氏豆

1人分の栄養価

- ・エネルギー：98kcal
- ・たんぱく質：5.0g
- ・カルシウム：29mg
- ・鉄：0.7mg



材料	分量 (4人分) [皮などを除いた重さ]	目安量	下ごしらえ
ゆで大豆 (水煮大豆)	120g		水気をよく切る
衣 片栗粉	3.6g	小さじ1強	
サラダ油	適量		揚げ油
きびざとう	8.8g	小さじ2強	
タ しょうゆ	6g	小さじ1	
レ みりん	3g	小さじ1/2	
水	1.6g	小さじ1/2弱	
白いりごま	2.4g	小さじ1弱	から炒り

から炒りをすると香りがたち、香ばしくなります。時間がない場合はから炒りせずに、揚げあがった大豆と和えて構いません。

① よく水気を切った大豆に片栗粉をまぶし、余計な粉をふるって揚げる (180℃)。

◎袋に片栗粉と大豆を入れ、ふるうとよい

◎揚げる時のポイント

- ・大豆を入れて 30 秒くらいは触らない
- ・大豆が完全に浮き上がってきて、大豆の周りの泡が小さくなり、30 秒くらい経ったら OK!

油がはねるので、大豆を入れるときは、そっと入れてください。

② 揚がったら、大豆の油を切っておく。

③ 【タレ作り】小鍋にきびざとう・しょうゆ・みりん・水を入れ、弱火で加熱する。
煮立ってきたら火を止める。

④ ③に② (大豆) を絡め、ごまをふり入れて和えたら完成!



子供たちから大人気で、お家の方から「レシピを教えてください!」という声が多いメニューです。カラッと揚げた大豆と甘辛いタレの相性は抜群で、ごまの風味がおいしいアクセントになっています。大豆が苦手な人でも食べやすい一品です。

