

大豆じゃこ天



豆が苦手なお子さんでも、
揚げ物料理にすると食べやすいです！



安土中学校 1年
平山 優羽 さん

●材料（4人分）

大豆水煮・・・200g
ちりめんじゃこ・50g
あおさのり・・・1g
てんぷら粉・・・100g
水・・・・・・・・150cc
油・・・・・・・・適量

★工夫したところ・おすすめポイント★

- ・カリカリになるまで揚げるとおいしいです。
- ・あおさのりの香りがよくて、大豆の苦手な人でも食べられます。
- ・味付けはじゃこの塩分だけで十分おいしいです。

●作り方

- ①ボールに大豆水煮、ちりめんじゃこ、あおさのりを入れて混ぜる。
- ②別のボールにてんぷら粉と水を入れて混ぜる。
- ③ ①と②を混ぜ合わせる。
- ④油を鍋に入れ、180℃に温める。
- ⑤ ③を大さじ1ずつ油に落としていく。
- ⑥カリッとするまで揚げたらできあがり。