

じゃこの大豆炒め



不足しがちな、大豆や小魚が手軽に、おいしく食べられる一品ですね。



安土中学校 1年
神保 竣大 さん

●材料（4人分）

大豆水煮・・・・・・・・・・160g
片栗粉・・・・・・・・・・適量
ちりめんじゃこ・・・・・・・・80g
サラダ油・・・・・・・・・・適量

はちみつ・・・・・・・・・・大さじ1弱
しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1弱
みりん・・・・・・・・・・大さじ1弱

★工夫したところ・おすすめポイント★
・おいしそうに炒めていくところ。

●作り方

- ①大豆水煮は、水気を切り片栗粉をまぶす。
- ②熱したフライパンにサラダ油をひいて①を炒める。
- ③②にちりめんじゃこを入れて、しばらく炒める。
- ④はちみつ、しょうゆ、みりんを③に入れて、味をからめる。