


献立名	大豆とえびのごまがらめ	
	調理のポイント	
	乾燥大豆を使うことで、食感が残ります。 ・ ・	
ひとことアドバイス	子どもが、大豆を好んで食べてくれます。	

材料名	(4人分量)	作り方
・大豆 (乾燥)	40g	大豆は一晩水につけて、戻す。
・でんぷん	8g	大豆の水をきり、でんぷんをまぶして揚げる。
赤社えび	80g	赤社えびもでんぷんをまぶして揚げる。
油	8g	砂糖・しょうゆ・みりんの調味料を混ぜ煮立たせる。
砂糖	6g	釜で と と を混ぜ、最後にいりごまをふる。
・しょうゆ	6g	・
・いりごま	2g	・
・本みりん	2g	・
・	g	・
・	g	・

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA ug	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
105	7.8	4.3	37	0.9	1	0.06	0.03	0	1.8	0.5