


献立名	大豆と小魚のあんからめ
	<p style="text-align: center;">調理のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いりこを揚げる時に、こがさないようにする
ひとこと アドバイス	

材料名	(4人分量)	作り方
・冷凍大豆	48 g	<p>・大豆は、片栗粉をまぶして油で揚げる。</p> <p>・いりこは、ごみを取り除いて、油でかりっと揚げる。</p> <p>・しょうゆ・三温・みりん・水を煮立ててたれを作り、いりこと大豆を加えて白いりごまを散らす。</p> <p>大豆は、水に大豆やゆで大豆・ドライパック缶などが使えます。</p>
・片栗粉	8 g	
・いりこ	32 g	
・油	適量	
・しょうゆ	7 g	
・みりん	4 g	
・三温	12 g	
・水	8 g	
・白いりごま	1.6 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
96	7.2	4.4	134	0.6	0	0.02	0.02	0	0.8	0.5