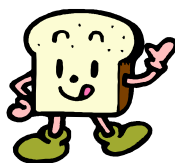


大豆と小魚の

カリカリ揚げ



<材料> 5人分

・揚げ油	適宜	}	粉をまぶして揚げる。
・煮干し（かたくちいわし）	30 g		
・片栗粉	適宜	}	粉をまぶして揚げる。
・ゆで大豆	75 g		
・片栗粉	適宜	}	タレ
・三温糖	4 g		
・しょうゆ	6 g		
・みりん	8 g		
・白いりごま	5 g		

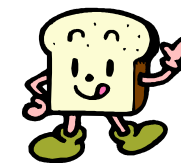
<作り方>

- ①煮干しとゆで大豆は粉をまぶして揚げる。
- ②タレの材料を煮立てておく。
- ③①・②・白ごまを混ぜる。

<ポイント>

普通の食生活で不足しがちな小魚と大豆を使った一品です。
甘辛の味付けなので、煮干しや豆の苦手な人でも食べやすいかと思えます。
また、日持ちするので、常備菜として作り置きもできます。

みそじゃが



<材料> 4人分

・じゃがいも	大3個	
・揚げ油	適宜	
・みりん	5 g	
・白みそ	15 g	タレ
・三温糖	12 g	
・水	5 g	
・白すりごま	12 g	

<作り方>

- ①じゃがいもは厚いいちょう切りにして水にさらす。
水気を切って素揚げする。（200℃、5分）
- ②調味料を混ぜてレンジで加熱し、タレを作る。
- ③白すりごまは炒る。
- ④①～③を混ぜる。

<ポイント>

- ・タレに入れる水の量は調整してください。
- ・みそは、だし入りではない、米みその白がオススメです。