



「じゃこ豆の作り方」

《材料》（大人2人分）※子ども（3～5歳）では、3人分になります。

• 大豆水煮	60g	A	• 砂糖	小さじ1強
• 小麦粉	大さじ1/2		• みりん	小さじ1/3
• 揚げ油	適量		• しょうゆ	小さじ1/4
• ちりめんじゃこ	6g		• 水	小さじ2強
			• 白ごま	小さじ2/3
			• 青のり	少々

《作り方》

- ① Aを合わせ、ひと煮立ちさせて粗熱がとれたら、白ごまと青のりを加えます。
（少し煮詰めてもよいです。）
- ② 大豆水煮は、水気を切ってから小麦粉をまぶして180℃の油で揚げます。
- ③ ちりめんじゃこは素揚げにします。
- ④ ②と③を①にからめます。

※ビニール袋に大豆水煮と小麦粉を入れて振ると、まんべんなくまぶせます。

最初は見た目で嫌がる子もいますが、一口食べ始めると、とてもよく食べてくれます！
甘辛いタレに、青のりやごまの風味が効いていて、とても美味しいです。
ちりめんじゃこは、高温でサッと揚げるとよいでしょう。

