



★ポイント

大豆は低温でじっくり揚げると
カリカリになっておいしいよ!!

- ・米2合分
- ・しょうゆ 小さじ1 / 酒 小さじ2
- ・大豆（乾燥）65g → 浸水（4時間）
- ・片栗粉 10g
- ・揚げ油 適量
- ・かつお節3g

※タレ { しょうゆ 小さじ2
酒 小さじ2
みりん 小さじ1
砂糖 小さじ1.5
水 大さじ1

〈作り方〉

- ①米2合分と分量の水に，しょうゆ・酒を入れて炊飯する。
- ②大豆は一晩水で戻し，水を切り片栗粉をまぶして，150℃の油で5分以上揚げる。
（カリカリになる位）
- ③※タレの調味料を電子レンジで加熱する。（600W 30秒）
- ④炊けたご飯・揚げた大豆・かつお節・タレをよく混ぜて出来上がり。