

献立名

【大豆ごはん】

材料5人分



★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。