

# 大豆とじゃこの揚げ煮

甘辛い味が、お弁当のおかずやお酒のおつまみにも向きます。



## 料理区別「つ(SV)」数 (1人分)

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
		1		

## 1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
175 kcal	9.9 g	9.2 g	1.0 g

## 材料 (4人分)

白大豆	1/2カップ
ちりめんじゃこ	20g
白ごま	大さじ2
片栗粉	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
揚げ油	適宜

## 作り方

大豆を一晩水でもどして水気をきり、片栗粉をつけて油で揚げる。

鍋に調味料を入れて火にかけ、煮立ったらとちりめんじゃこをいれ、混ぜながら汁がなくなるまで煮て、最後にごまを入れて混ぜる。