

小魚と大豆のからめ煮

| | | |
|---------|---|-------|
| 【 材 料 】 | | (5人分) |
| 乾燥大豆 | … | 50g |
| しらす干し | … | 30g |
| 白ごま | … | 5g |
| 砂糖 | … | 16g |
| 醤油 | … | 9g |
| 酒 | … | 15g |

【 作り方 】

- ① 大豆は一晩水につけ、その後軟らかく茹でる
- ② しらす干しは湯を通し塩分を流す
- ③ ①+②+調味料を加え汁気がなくなるまで煮からめる
- ④ 最後に白ごまを振り混ぜたら出来上がり！



※ 小魚のカルシウムと大豆のたんぱく質がたっぷり！
ふりかけ的な感じで子ども達も大好きなメニューの一つです