

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！