


青大豆（あおだいず）

料理名	青大豆とエビの揚げ煮		使用月	3 月	
材 料 名	一人当たり分量 g	作 り 方			
大豆 甘エビ（殻付き） かたくり粉 さつまいも 揚げ油 うす口しょうゆ さとう みりん 水 いりごま	8 20 適宜 20 適宜 2 3.5 2 少々 1	① 大豆はひと晩水につけておく。 ② 水につけておいた大豆と甘エビはかたくり粉をつけて揚げる。さつまいもは小さめのサイコロに切って、素揚げする。 ③ 調味料を合わせてタレを作り、揚げた大豆、エビ、さつまいもにからめ、ごまをふる。			
		<p>★料理についてひと言 大豆は揚げたり、炒ったりすると香ばしくて食べやすくなります。</p>  <p>★組み合わせの例</p> <ul style="list-style-type: none"> • ごはん • 牛乳 • 青大豆とエビの揚げ煮 • ゆで野菜(中華ドレッシング) • みそワントンスープ • 杏仁豆腐 			