

大豆とかえりちりめんのあめ煮

カルシウムがしっかりとれる一品



材料(4人分)

大豆	……	150g
かえりちりめん	……	30g
片栗粉	……	大さじ2
なたね油	……	大さじ2
砂糖	……	大さじ3
醤油	……	大さじ2
酒	……	大さじ1

作り方

- 1 ビニル袋に大豆と片栗粉を入れる。袋の口を締め、ふって大豆に片栗粉をまぶす。
 - 2 フライパンになたね油を入れ、大豆を炒め揚げする。
 - 3 かえりは、皿にのせレンジ600Wで2分加熱する。
 - 4 鍋に、砂糖、醤油、酒を入れて煮立てる。濃度がついたら、**2**、**3**を入れ全体にからめる。
- ・かえりちりめんは、ちりめんじゃこが少し成長したもの。
 - ・片口いわしの子は成長の度合いによって「ちりめんじゃこ」→「かえりちりめん」→「いりこ」と名前が変わります。