

☆かいかい大豆☆

材料<4人分>	分量
炒り大豆	60g
揚げちりめん(ちりめんじゃこ)	20g
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1/2
油	小さじ1/2



栄養価(一人あたり)

エネルギー	92 kcal
たんぱく質	6.7 g
脂質	4.3 g
カルシウム	41 mg

<作り方>

- ①200℃のオーブンで大豆を5分焼く。(フライパンで乾煎りしてもよい)
- ②フライパンで揚げちりめんを炒る。
- ③砂糖を加えて焦げないようによく炒る。
- ④①の大豆を加える。よく混ぜ合わせる。
- ⑤しょうゆ、酒を加える。
- ⑥最後に油を加えてコーティングしてできあがり。

