



## 献立名

# 大豆といりこの ポリポリ揚げ

エネルギー	83kcal
たんぱく質	6.7g
脂質	3.4g
カルシウム	144mg
塩分	0.5g
(子ども一人分)	

## 材 料 4人分

- ゆで大豆 100g
- 片栗粉 大さじ1
- 煮干し 20g
- 揚げ油 適量
- 砂糖 小さじ2 ★
- しょうゆ 小さじ1
- みりん 小さじ1
- 白ごま 小さじ1

● ※成長期に欠かせない栄養素のカルシウムがたっぷりです。

● ※レシピは家庭用にアレンジしています。

## 作り方

- ① フライパンで白ごまを炒り、皿にとっておく。
- ② 煮干しを素揚げする。
- ③ 大豆は水気をきり、片栗粉をまぶし、揚げる。  
※②③の揚げ油の温度は160℃くらい
- ④ 耐熱容器に★を入れよく混ぜる。ラップをかけ、電子レンジで20秒加熱する。
- ⑤ ②・③を④にからめ、①をふりかける。



給食の献立例  
ソフト麺  
カレー南蛮  
大豆といりこのポリポリ揚げ  
さくらんぼゼリー