

## 大豆とちりめんのごままぶし

毎週木曜日は、歯とあごをきたえるかみかみ献立の日で、これもかみかみ献立のひとつです。給食では大豆は水につけてから使いますが、水煮大豆を使ってもかまいません。水煮大豆を使うときは大豆の分量を増やしてください。給食では、ちりめんは少し大きいかえりちりめんを使います。



材 料	分量4人分 g
大豆(乾)	12
かえりちりめん	16
揚げ油	適量
さとう	大さじ1
こいくちしょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
いりごま	小さじ1

### 作り方

1. 大豆は一晩水につけておく。
2. 大豆は160℃ぐらいの温度でゆっくり揚げる。かえりちりめんも同じ温度でさっと揚げる。(温度が高かったり、揚げすぎるとにがくなるので気をつけて下さい。パリッとなるように揚げてください。)
3. 鍋に、さとう、しょうゆ、みりんを入れて、よく混ぜ、さっと煮る。
4. ③に大豆、ちりめんを加えて混ぜ、火を止め、ごまを散らす。