

給食レシピ紹介

【いりごと大豆の香りあえ】

★材料(10人分)

いりこ	30g・・・から煎りまたは、オーブンで焼く。
いり大豆	50g・・・から煎りまたは、オーブンで焼く。
ピーナツ	50g・・・から煎りまたは、オーブンで焼く。
青のり	1.8g
黒砂糖	4.5g
酢	1.5g
三温糖	15g
うすくちしょうゆ	4.5g
水	10g

★作り方

- ①いりこ、いり大豆、ピーナツは、フライパンでから煎りする。または、オーブンで焼く。その際、焦げないように気をつける。焦げると苦みの原因になります。
- ②鍋に調味料と水を入れて、火にかける。ブクブクと煮立って、少しとろみが出てきたら火を止める。①のいりこなどを入れて、余熱でしっかりからめていく。
- ③仕上げに、青のりを少しずつふり入れて、全体になじんだら出来上がり！

★アレンジいろいろ

- ・ピーナツの代わりに、カシューナッツやごま(量は、少なめにする)でもいいです。ナッツ類がない場合は、大豆やいりこを増やして下さい。
- ・いりこは、小さめのサイズが食べやすいです！
- ・煎り大豆は、節分の時などによく見かける大豆です。
- ・調味料をじょうずにからめるコツは、しっかりブクブクと煮立たせて、少しだけとろみがつくくらいにすることです。
- ・いりこの塩分を味見して、しょうゆは入れずに作ってもいいです。

★お正月料理の「田作り」をアレンジした一品になります！多めに作っておくと、冬休み中のカミカミおやつになりますね！