

夏

大豆といりこの揚げ煮



材料（4人分）

大豆（乾燥）	32g	
イリコ	20g	
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
A	三温糖	大さじ 1/2
	みりん	小さじ 2/3
	濃口しょうゆ	小さじ 2/3
	ごま	適量

【作り方】

- ① 乾燥大豆は、一晩たっぷりの水に漬けておく。
- ② ①の大豆に片栗粉を薄くまぶし、揚げる。
- ③ イリコは素揚げする。
- ④ 鍋にAを煮立たせ、②、③をからめる。

栄養価（1人分）

エネルギー	104kcal
たんぱく質	6.5g
脂質	6.4g
カルシウム	153mg
塩分	0.4g

（学校給食献立より）

調理員さんの声

ご家庭で作るときは、大豆を二度揚げすると、カリッと仕上がります。



イリコ

使用している愛南産の農水産物

カタクチイワシは、愛南町の近海で巻き網などで漁獲されます。大きさや加工の方法によってさまざまな加工品となります。イリコは、漁獲された魚を煮沸後、乾燥したものです。

