

大豆の甘辛め



しっかり食べて
暑い夏を
乗り切ろう！

材 料

- | | |
|--------|--------|
| ・大豆の水煮 | 200g |
| ・片栗粉 | 大さじ2～3 |
| ・油 | 大さじ3 |
| ・しょうゆ | 大さじ2 |
| ・砂糖 | 大さじ3 |
| ・酢 | 小さじ1 |



① タレづくり

しょうゆ、砂糖、酢をよくまぜあわせる。

② 大豆を水で軽く流し、ザルにあげて水気をよく切る。

さらにキッチンペーパーで大豆の水気を取る。

③ 大豆全体に片栗粉をまぶす。

④ フライパンに油を引き、大豆を炒める。

火がとおったら①のタレを全体にからめて火を止める。



できあがり！

