

# 大豆と煮干しのごまからめ

おせち料理の  
一品におすすめ！



子供たちに人気の大豆料理の一品として、  
学校給食に度々登場します。  
ここで家庭でも簡単な作り方を紹介します

<4人分>

大豆・・・・・・・・・・40g  
かたくり粉・・・・・・・・適量  
揚げ油・・・・・・・・・・適量  
煮干し・・・・・・・・・・20g  
ごま・・・・・・・・・・小さじ1強  
たれの分量  
しょうゆ・・・・・・・・・・ほんの少し  
酒・・・・・・・・・・小さじ1  
砂糖・・・・・・・・・・小さじ1強  
本みりん・・・・・・・・・・小さじ1弱

## 作り方

(写真は20人分の量です)



①大豆を洗い、一晩水につ  
け冷蔵庫の中でもどしてお  
く。

(学校では固めに湯がくことも  
あるが、ゆっくりもどした方が  
なお美味しい)

②大豆の水を切り、  
かたくり粉を大豆  
にまぶす。

③揚げ油でカリカリ  
になるまでしっかり  
揚げる。

(慌てずに色合いなどを  
見て焦がさないように)

④煮干しを大きめのお皿にの  
せレンジでラップをせずに熱  
を加えてカリカリにする。

(時々かき混ぜ焦がさないよう  
にする。放っておくと焦げてしま  
うので注意してね)



⑤ごまも煮干しと同じよ  
うに熱を加えておく。

(いりごまでも少しレンジを  
かけると香りがよくなるので  
おすすめです)

⑥たれの材料をお鍋に入  
れ泡が細かくぶくぶくと  
なりとろみがついてきた  
ら火を止める。

(写真は40人分の量です)

⑦揚げた大豆、カリカリ  
煮干しを熱々のたれで  
和え、ごまも加え混ぜ合  
わせて出来上がり。

## ポイント

大豆はゆっくり中火で  
揚げるとカリカリして  
仕上がりが美味しいで  
すよ!(^^)!

たれは煮詰めると蒸発  
するので分量の2倍が  
おススメです。