



大豆の甘辛いため

材料 5~6人分

1人分エネルギー 92kcal 0.8塩分g

大豆の水煮 200g 使用の場合

- 大豆の水煮…200g
- 片栗粉…………大さじ2
- ゴマ油…………大さじ1
- しょうゆ……大さじ1と1/2
- はちみつ……大さじ1
- 白いりゴマ…小さじ1



作り方

- ①大豆の水煮の水を切って、片栗粉をまぶす。
(ビニール袋の中でまぶすと簡単です)
- ②フライパンにゴマ油を熱し、①の大豆を入れて、まわりがたくなるまで炒め、一度火を止める。
- ③②にしょうゆ、はちみつを加え、再び火(弱火)をつけて、全体にからめながら煮詰める。
- ④最後に白ゴマを加えて出来上がり。

水煮を使うことで、時間短縮ですぐに
作ることができます!!お弁当箱の
すきまにもう1品!

