

大豆の甘辛あげ

【材料/10 人前】

大豆（水煮） 40 g, さつまいも 160 g, 片栗粉 24 g, いりごま 4 g

☆濃口醤油 16 g, 砂糖 8 g, 酢 16 g

◎お酢の量を減らして甘みが強調されるとさらに食べやすくなります。お子様の好みに合わせて調整してみてください。

【作り方】

- ① さつまいもをひと口大にカットする。
- ② 軽く洗った大豆とカットしたさつまいもに片栗粉をまぶす。
- ③ 油（分量外）を引き、中火で熱したフライパンにさつまいもを入れて揺する。
- ④ さつまいもに火が通ったら取り出して再度油をひき、中強火で熱したフライパンに大豆を入れる。
- ⑤ フライパンを揺すりながら火を通し、大豆が離れてきたら中火に切り替えて菜箸等でほぐしていく。

※2～3 分で大豆等が離れていくと思いますので、それ以上くっついて固まるようでしたら油を増やしてみてくださいね。

- ⑥ 衣が白く、カリカリになったら火を止める。

余熱で1分置くと
さらにカリカリ♪

- ⑦ ボウルに☆の材料を入れて混ぜ、⑤を入れる。

※タレに漬け込む時間で食感が変わりますので、お好みの時間でボウルから取り出してください。

- ⑧ 取り出したものにいりごまを加えて軽く混ぜ合わせる。