

大豆とじゃこのあめ煮

材 料

大豆 (乾燥)..... 1カップ

じゃこ..... 50g

片栗粉..... 大さじ1.5

砂糖..... 大さじ5

しょうゆ..... 80cc

揚げ油

作 り 方

大豆はよく洗って一昼夜、水につける。(完全にふくれるまで)

大豆に片栗粉をまぶし、170度の油でからりと揚げる。

じゃこを素揚げする。

鍋に砂糖としょうゆを入れ煮立てて、大きな泡になったとき、
れ、からめる。

メ モ

しょうゆと水で80ccとし、塩からさを調節してもよい。
豆のタンパク質、じゃこのカルシウムが豊富で、健康的なおつまみになる。
甘辛くて香ばしい。

いる道具