

大豆と小魚の揚げ煮

【材料 4人分】

蒸し大豆 200g

でんぷん 1/4カップ

揚げ油 適量

乾燥小魚 30g

しょうゆ 大さじ1

砂糖 大さじ3

みりん 大さじ1

白ごま 小さじ2

水 1/4カップ



【作り方】

- ① 蒸し大豆にでんぷんをまぶし175℃の油でカリッと揚げる。
- ② 鍋にしょうゆ、砂糖、みりん、水を入れ、弱火にかけ一煮立ちしたら火を止め「たれ」を作る。
* 水は、味を確認しながら調整してください。
- ③ 鍋に①と乾燥小魚を入れよく混ぜ、②の「たれ」を回し入れ、よくからめる。
- ④ 白ごまを振り入れてよく混ぜる。