



令和2年

★磯ビーンズ

【材料】

大豆（水煮） 170～200g
ちりめんじゃこ 20～30g
さとう 大さじ1弱
みりん 小さじ1
水 大さじ2
しょうゆ 小さじ2弱
片栗粉（大豆にまぶす） 適量
揚げ油 適量
青のり 少々



【作り方】

- ① 大豆に片栗粉をつけ、油で揚げる。
- ② ちりめんじゃこを素揚げする。
- ③ さとう、みりん、水、しょうゆを沸かし、たれを作る。
- ④ ①、②を③にからめる。
- ⑤ 最後に青のりをからめる。

※たれは濃くならないように加減しながらいれてください。



善通寺市 子ども課