

変わり田作り

～大豆と一緒にスナック風にお子さんにも食べやすく！～



1人分 38kcal
塩分 0.2g

材 料 (作りやすい分量 約12人分)

かたくちいわし (素干し)	50g
蒸し大豆	100g
片栗粉	大さじ1 (9g)
サラダ油	大さじ2 (24g)
青のり	小さじ1
塩	ひとつまみ

作り方

- ① フライパンにかたくちいわしを入れて、焦がさないようから炒りし、皿に取りフライパンをきれいにふきとる。
- ② ポリ袋に片栗粉を入れ蒸し大豆を加え、まんべんなく混ぜる。フライパンに油を熱し大豆を揚げ焼きする。
- ③ ボウルに①と②と青のり、塩を入れあえる。