

## えびと大豆の甘煮



「大豆は苦手でも、これなら食べられる！」  
という子ども達がいるほど、食べやすい大豆料理です。

### 《調理のポイント》

油っぽくならないように、揚げたえびや大豆はしっかりと油をきってからタレをからめてください。

### ◇材料（4人分）◇

- むきえび 100g
- 乾燥大豆 80g  
(ゆで大豆なら200g)
- 片栗粉 60g
- 揚げ油 適量
- ◎砂糖 大さじ2
- ◎しょうゆ 大さじ1
- ◎みりん 小さじ1
- ◎水 大さじ2

### ◇作り方◇

- ① 大豆をもどしてゆでます。
- ② ◎の調味料を煮立て、タレを作ります。
- ③ 大豆の水気をきり、片栗粉をまぶして油で揚げます。
- ④ えびの水気をきり、片栗粉をまぶして油で揚げます。
- ⑤ えびと大豆を合わせて②のタレをからめたらできあがりです。