

じゃことだいずのかみかみフライ



じゃことだいずのかみかみフライは、その名の通り、子どもたちに「噛みごたえのある料理を食べさせたい」という思いから考え出されました。

材料（一人分）

ちりめんじゃこ	4 g
油	適量
だいず(ゆで)	20 g
かたくり粉	2 g
油	適量
砂糖	2 g
しょうゆ	1 g
みりん	2 g
水	1 g

☆ 材料は小学校中学年の一人分の量です。

作り方

- ① ちりめんじゃこは油で揚げる。
（油は140℃～150℃を保つ）
- ② だいずにかたくり粉をまぶし油で揚げる。
（油は170℃～180℃を保つ）
- ③ 水・砂糖・しょうゆ・みりんを煮立てる。
- ④ ①・②に③をからめる。