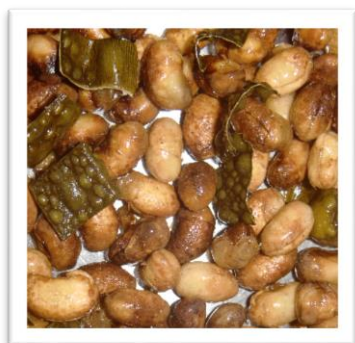


大豆のかりかり揚げ



おかわりの行列ができる人気メニューです。味付けは塩だけ。大豆と昆布本来の味を味わうためにも塩は少なめにしましょう。

材料（4人分）

乾燥大豆 ●	40g
だし昆布 ●	3g（1/3枚）
塩	少々
揚げ油 ●	適量

黄色の食べ物 ●●●

赤の食べ物 ●●● ●●● ●●●

3つの色の食べ物を揃えるように心がけましょう。

作り方

【準備】

- 大豆は一晩水に浸けておきます。
- 昆布はハサミで1cm角に切っておきましょう。



- ① 大豆と昆布をカリッとなるまで揚げます。

【注意】

- 大豆の水はしっかり切りましょう。
- 温度が高すぎると水分が抜ける前に焦げてしまうので気を付けましょう。

- ② 揚げた昆布と大豆に塩を加え、味を調えます。
角切りのさつま芋を素揚げして、一緒に混ぜてもおいしくいただけます。