

がつ こんだて
1月の献立より

くろまめ こさかな
黒豆と小魚のあまがらめ

がつ か きん
1月10日(金)

ざいりょう にんぷん
【材料】(4人分)

- | | |
|------------------|------------|
| ・黒大豆(ゆでたもの) 120g | ・砂糖 大さじ2 |
| ・でんぷん 大さじ1 | ・しょうゆ 小さじ2 |
| ・かえり煮干し 12g | ・水 小さじ2 |
| ・油 適量 | |



つく かん
【作り方】

- ① 黒大豆にでんぷんをまぶして油で揚げる。
- ② かえり煮干しを素揚げする。
- ③ 砂糖、しょうゆ、水を煮立ててたれを作る。
- ④ ①と②に、③のたれをからめる。