

がつ こんだて
1月の献立より

くろまめ こざかな
黒豆と小魚のあまがらめ

がつ か きん
1月10日(金)

【材料】(4人分)

- ・黒大豆 (ゆでたもの) 120g
- ・でんぷん 大さじ1
- ・かえり煮干し 12g
- ・油 適量



【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。