

## 「じゃこ豆昆布」

<4人分>

煎り大豆(節分豆のような豆)・・・30g

かえりいりこ・・・20g

昆布(1cm角)・・・2g

白ごま・・・・・・小さじ1

砂糖・・・・・・小さじ1

みりん・・・・・・小さじ1

こいくち醤油・・・小さじ1/2

水(昆布が浸るくらい)

<作り方>

①煎り大豆、かえりいりこは、軽くフライパンで炒っておく。

②昆布は角切りに切り、水で戻しておく。

③調味料を沸かし、②の昆布を水ごと入れて、昆布が柔らかくなるまで煮る。(水分が少なくなったら、水を足して煮てください。)

④①の煎った大豆とかえりいりこを混ぜあわせる。

⑤よく混ぜたら、仕上げに白ごまをふる。

※煎った大豆がない時は、ゆで大豆を薄〜く片栗粉をまぶして油で揚げても美味しいです。

昆布はだし汁をとった後の昆布でもかまいません。

作り置きのおかずにもなり、カルシウムも豊富でよくかむメニューになっています。

