

～*～ じゃこ豆昆布 ～*～

<材料 4人分>

煎ったゆで大豆(節分豆のようなすいり大豆)・・・30g

かえりいりこ・・・・・・15g

角切り昆布・・・・・・3g

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



<作り方>

①煎ったゆで大豆、かえりいりこはフライパンでさっと煎って取り出しておく。(香ばしさが増します)

②調味料をフライパンに入れて、さっとひと沸かしする。

③②に①とごまを入れて絡める。

※少し多めに作っておくと、常備品になります。

煎ったゆで大豆がない場合は、ゆでた大豆を揚げるとよいです。

その時に、油が跳ねないように気を付けてください。

よくかんで食べる、あごが鍛えられるメニューです。香ばしく、おつまみにもなりますよ。