［小魚と大豆とナッツの揚げ煮］

食材料	4人分量(g)	【目安量】	作り方
揚げ油	適量		①ゆで大豆に片栗粉をまぶし、
ゆで大豆	８０		160～170℃の油で揚げる。
片栗粉	24	大3	②きびなごに片栗粉をまぶし、揚げ
きびなご	126	20尾	る。（内部温度８５度以上確認）
酒	4	小1	③調味料Aを合わせて煮た中に
片栗粉	14	大1と1/2	炒った細切りアーモンドと①と②を
アーモンド	20		入れてからめる。
A しょうゆ	14	大1	
A みりん	14	大1	
A 上白糖	14	大1と1/2	

栄養価（1人分）		
エネルギー	179	kcal
たんぱく質	10.6	g
脂質	8.0	g
カルシウム	65	mg
食塩相当量	0.6	g

甘辛だれで、小魚、大豆もおいしく
いただけます。