



かみかみメニュー

5月23日(水)

まめまめみそまめ



4人分材料

だいず(乾燥)	28g
かたくり粉	大さじ1
高野豆腐コロコロカット乾燥	20g
かたくり粉	大さじ1/2
小麦粉	大さじ1/2
さつまいも 皮つき	40g
揚げ油	

タレの調味料を加熱しておき、まめと和える。高野豆腐はもどしてから、揚げて食べるのもおいしいですね。

赤みそ	64g
三温糖	2g
みりん	9g
しょうゆ	2g
水	0.4g

作り方

- ①だいずは、柔らかく煮しておく。
高野豆腐は水でもどす。しっかりしぼる。
- ②だいずは、かたくり粉をつけて揚げる。
高野豆腐は、かたくり粉だけでは揚げた時にくっつくため、小麦粉を混ぜる。
- ③さつまいもは、皮つきのままコロコロに切って素揚げにする。