

## 【作り置きできる！大豆とじゃこの甘辛炒め】

(作りやすい量)

大豆水煮 100g    ちりめんじゃこ(乾) 15g

サラダ油 大さじ1/2

★【みりん 大さじ1    砂糖 大さじ1/2    うすくちしょうゆ 小さじ1】

日持ち:冷蔵3日

(作り方)

- 1 大豆は水気を切っておく。
- 2 フライパンにサラダ油を中火で熱し、ちりめんじゃこを入れ、うっすらと色づくまで炒める。
- 3 大豆を入れ軽く炒める。★の調味料を順番に、全体をかき混ぜながら入れる。
- 4 汁気が飛ぶまでしっかりと炒めたら、完成。



☆ポイント☆

作り置きをする時は衛生面に気を付けて下さい。

(4等分したとき)

1人分エネルギー 68kcal

食塩相当量 0.6g