

料理カード

学 校 名	相模原市立 当麻田小学校	
出 品 者	ふりがな	
料 理 名	大豆のシャカシャカいため	
材 料 名	数量 (4人分)	作 り 方
○大豆の水煮	1 袋	① 大豆の水煮の水をよく切る。 ② ビニール袋に小麦粉と①を入れ、よくまぶす。 ③ フライパンにごま油を熱し、じゃこを炒め、一度とり出す。 ④ ②をかりっとするまでごま油で炒める。 ⑤ 砂糖、しょうゆを入れ、よくからめる。 ⑥ じゃことごまを入れてまぜて出来上がり。
小麦粉	大さじ 1	
砂糖	大さじ 1	
しょうゆ	大さじ 1	
ごま油	大さじ 1 ～ 1.5	
じゃこ	大さじ 4	
ごま (白or黒)	大さじ 1 ～ 2	
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について> 昔給食で出たものに“じゃこ”を加えて作りました。 白いごはん混ぜて大豆ごはんもいけますヨ！



○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量 (エネルギー161kcal たんぱく質11.8g)