

# カリカリおまめ

(免疫カアップ 大豆 良質なたんぱく質)

## 材料(3人分)

大豆水煮 200g  
かたくり粉 大さじ1  
サラダ油 大さじ1  
○さとう 大さじ1  
○しょうゆ 小さじ2  
○みりん 小さじ1  
すりごま 大さじ1  
塩 少々

1人分あたり  
エネルギー 177kcal  
たんぱく質 9.5g  
し質 10.1g  
カルシウム 104mg



大豆には、腸内環境を改善し、体全体の免疫力を向上させる働きがあるそうです。

## (作り方)

- 1.よく水をきった大豆とかたくり粉を袋に入れ、よくふりまぜる。
- 2.フライパンに油をひいて中火で1.をきつね色になるまで炒る。
- 3.弱火にし、○をあわせたタレとごまを入れ、味をみて塩をたし、カリカリになるまで炒る。