



# だいとう キラキラ大東

## だいず き み 大豆と木の実 のからあげ

レッツ♪

クッキング



### ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・カシューナッツ…25g ぐらむ
- ・くるみ…25g ぐらむ
- ・大豆(乾燥)…80g ぐらむ
  
- ・揚げ油…適量 あ あぶら てきりょう
  
- ・しょうゆ…大さじ1 おお
- ・砂糖…小さじ2半 さとう こ はん
- ・みりん…小さじ1 こ
- ・水…小さじ2 みず こ

### つく かた 【作り方】

- ①大豆は一度ゆでこぼして、戻しておく。 だいず いちど もど
- ②戻した大豆を低温の油でじっくり揚げる。 もど だいず ていおん あぶら あ
- ③香ばしく炒っておいたカシューナッツとくるみと こう い  
②に、合わせた調味料をからめて完成。 あ ちょうみりょう かんせい

### えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー：224キロカロリー  
たんぱく質：9.4グラム しつ  
脂肪：16.8グラム しぼう  
塩分：0.6グラム えんぶん