

儀助煮(福岡県)



儀助煮は室見川でとれた稚魚を油で揚げて、砂糖、しょうゆ、白ごまをからめたもので、給食では大豆も入れて、かみかみ献立やカルシウムの多い献立として取り入れています。

煮大豆	100g	小麦粉	20g	白ごま	5g
煮干し	25g	油		砂糖	15g
				しょうゆ	7.5g

作り方

白ごまは炒る。

大豆は水気をきる。煮干しは洗う。

大豆と煮干しに小麦粉をまぶし、油で揚げる。

砂糖、しょうゆを煮立てて とごまをからめる。