料理名：たこと大豆のあまがらめ



【材料（４人分）】

・ゆでだこ	１５０ｇ
・大豆（水煮）	１００ｇ
・片栗粉	大さじ３
・揚げ油	適量
★しょうゆ	大さじ１
★砂糖	大さじ１
★みりん	小さじ１
★水	大さじ２

【作り方】

① ゆでだこを一口大に切る。
② 水煮大豆はさっと洗い、水分を切っておく。
③ たこと大豆に片栗粉をまぶす。
④ なべに★を入れて火にかける。混ぜながら、ひと煮立ちさせる。
⑤ ③を１７０℃の油で揚げる。
（たこの水分により、油が飛び跳ねることがあるので注意する。）
⑥ ④のタレに、たこと大豆を入れてからめる。

【ポイント】

○ 乾燥大豆を使うことで、かみごたえが増します。
乾燥大豆を使う場合は、大豆４０ｇをボウルに入れ、水でよく洗い、大豆の４倍の量の水に６時間浸しておきます。
○ たこの代わりに、まぐろやさけなどの魚の角切りを使ってもおいしいです。

