

料理名：

## チリメン大豆

### 調理時間・おすすめポイント



10分

生協のちりめん大豆が好きで食べていましたが、自分でも出来そうな感じがして、自己流で作ってみました。少しカリカリ感には物足りないところがありますが、意外と簡単でおいしかったです。大豆とチリメンで栄養面でも良いのではないかと思います。

### 使用したCコレ商品

CO・OP大豆ドライパック

#### お気に入りの理由

簡単にすぐ使えて便利

### 材料

大豆ドライパック・・・1缶	酒・・・・・・・・・・大さじ1
チリメンじゃこ・・・50g	みりん・・・・・・・・大さじ1
ごま油・・・・・・・・大さじ2	ごま・・・・・・・・大さじ1
片栗粉・・・・・・・・大さじ2	
醤油・・・・・・・・小さじ1	

### 作り方

- 1.大豆ドライパック1缶をビニール袋に入れて片栗粉をまぶします。
- 2.チリメンじゃこは器にいれ、ラップなしでごま油を振りかけて600wで2分くらい電子レンジでチンします。チリメンがカリッとします。
- 3.フライパンにごま油をひいて、大豆を炒めます。
- 4.良く炒めたら調味料入れて汁気なくなるまで混ぜ、最後にチリメンも入れます。ゴマをふって出来上がり。

お名前：T・Tさん