

小煮干しと大豆のスナック

オリーブ油とコショウの風味、カリカリとした歯ごたえが相まって、食べ始めると止まらないおいしさです。おやつにいかがでしょうか。

材 料 作りやすい分量

- | | |
|--------|------|
| ・かえり | 50g |
| ・オリーブ油 | 小さじ2 |
| ・塩 | 少々 |
| ・コショウ | 少々 |
| ・炒り大豆 | 40g |



作り方

1. かえりにオリーブ油・塩・コショウをまぶして、フライパンでカリカリになるまで炒る。
2. 1に炒り大豆を混ぜる。

- ☆ オリーブ油がないときはサラダ油で代用できます。
- ☆ かえりは炒る前に、オリーブ油をまぶしてしっかりと混ぜましょう。全体に油がなじんだ状態で炒ると、フライしたようにサクサクになります。
- ☆ 大豆はそのまま食べられる素炒りの大豆を選びましょう。黒大豆でもおいしいです。
- ☆ かえりは、もともと塩味がついているので、塩はほんの少しで大丈夫です。