

大豆の五目煮



一人分の栄養価

・エネルギー	101kcal
・たんぱく質	7.1g
・脂 質	4.1g
・炭水化物	11.7g
・食塩相当量	0.7g

材料 (5人分)

- ・茹で大豆・・・1袋
- ・人参・・・30g
- ・ごぼう・・・25g
- ・板こんにゃく・・・1/2枚
- ・昆布・・・10g
- ・干しいたけ・・・2～3枚
- ・さとう・・・大さじ2
- ・しょうゆ・・・大さじ1
- ・だし汁・・・200cc

作りかた

人参、ごぼうを5mmのさいの目に切る。
こんにゃくも同様に切って下ゆでしておく。
干しいたけはもどして同様に切る。
昆布は、はさみを使って1cmの角切りにする。
茹で大豆と を鍋に入れだし汁を加えて煮立てる。
煮立ったらさとうとしょうゆを加えてひと煮立ちさせて出来上がり。

食材の大きさをそろえると仕上がりがきれいで食べやすくなります。