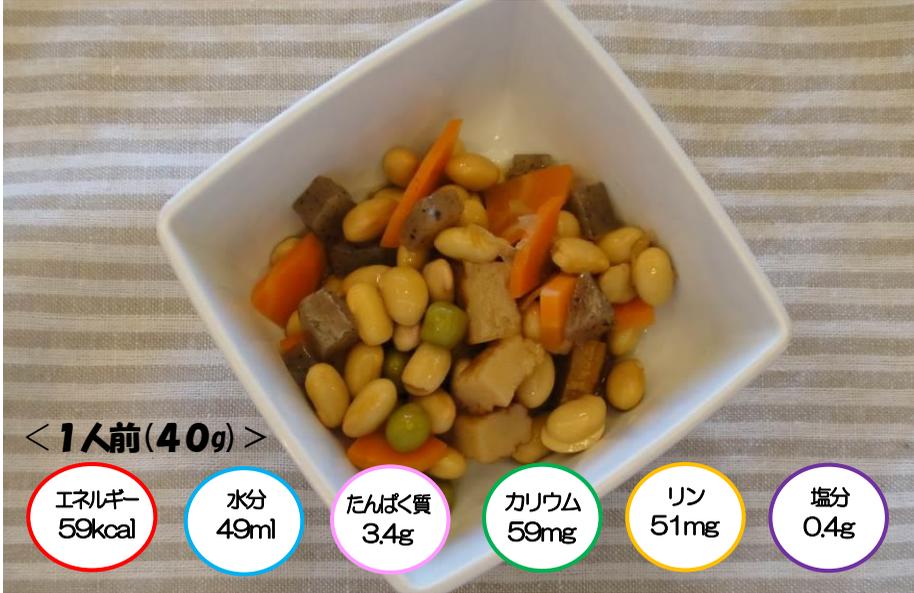


《 五目豆 》



< 1人前(40g) >

エネルギー
59kcal

水分
49ml

たんぱく質
3.4g

カリウム
59mg

リン
51mg

塩分
0.4g

材料 <作りやすい分量(約5~6人前)>

- | | | | | |
|---------|------|---|----------|-------|
| • 水煮大豆 | 200g | ★ | • 減塩しょうゆ | 大さじ1 |
| • 人参 | 1/3本 | | • 酒 | 大さじ1 |
| • しいたけ | 2~3枚 | | • みりん | 大さじ1 |
| • こんにゃく | 1/3枚 | | • 砂糖 | 大さじ1 |
| • 油揚げ | 1枚 | | • だし(顆粒) | 小さじ1強 |
| | | | • 水 | 150ml |

※具材をアレンジするのもおすすめです。(はんぺんや大豆以外の豆類など)

作り方

1. こんにゃくは下茹でし、油揚げはさっと湯にくぐらせ、大豆と同等の大きさに切る。
人参、しいたけも同様に切り、人参は茹でこぼしする。
2. ★の調味料と1.の材料を火にかける。ひと煮立ちしたら、落とし蓋をし、弱火で煮汁が少なくなるまで煮る。