

大豆の五目煮

30分



こっくりと煮たお豆と根菜が大好きな味です。



☆この日の献立☆

- ・かきあげ丼
- ・大豆の五目煮
- ・ツナきゅう
- ・すまし汁
- ・オレンジ

手間がかかりそうなイメージの「煮豆」ですが、水煮大豆を使えば意外と簡単に出来ます。野菜類も全部揃えなくても人参、ごぼうぐらいで十分美味しくいただけます。4歳以上の子には、「お箸がちゃんと持てると、お豆食べるのが上手になるって！」などお話ししながら味わってみるのも楽しいですよ。

材料・・・ 作りやすい分量

水煮大豆	1袋(約200g)
にんじん	1/2本
ごぼう	1.5cm
水煮筍	50g
コンヤク	1/3枚
いんげん	4本
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ4

作り方

- ① コンヤクと野菜類は食べやすく切る。野菜の下ゆでが必要なものは処理をする。大豆はざっと洗う。
- ② 鍋に大豆とコンヤク、ごぼう、だし汁(分量外1cc位)調味料を入れ、火にかけて煮汁が半量になるまで煮る。
- ③ 筍、人参を加えて煮汁が少なくなるまで煮る。
- ④ 仕上げに下ゆでしたいんげんを加えてサッと煮合わせる。

