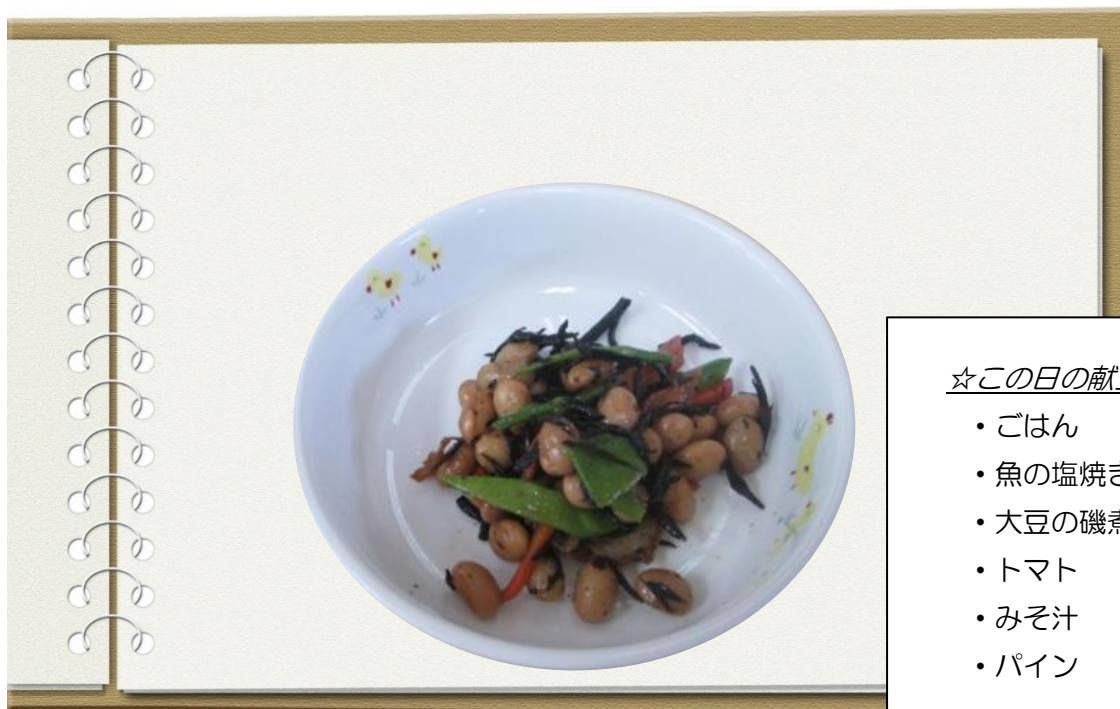


# 大豆の磯煮

20分



お家で煮たの？こども園でもできるよ！！



## ☆この日の献立☆

- ・ごはん
- ・魚の塩焼き
- ・大豆の磯煮
- ・トマト
- ・みそ汁
- ・パイナップル

※乾燥大豆は面倒でも水煮大豆を使えば楽ちん。ひじきはお好みで量を加減しましょう。大豆もひじきも食物繊維が豊富！よく噛んで、味わって、元気なからだを作しましょう。

## 材料・・・ 作りやすい分量

水煮大豆	1袋（約200g）
ひじき	大さじ2杯
にんじん	3cm
きぬさや	5, 6枚
油	大さじ1
だし汁	1カップ
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 大豆はさっと洗って水けをきる。ひじきは水で戻しておく。人参はせん切りにする。きぬさやは色よく茹でて食べやすく切る
- ② 鍋に油を入れ火にかける。水を切ったひじき、大豆をさっと炒め、だし汁と調味料を加えて沸騰後火を弱めて煮る。
- ③ 汁気が半分程度になったら人参も加えて汁気が無くなるまで弱火で煮込む
- ④ 盛り付けて茹でたきぬさやを散らす

※油揚げや鶏肉などを加えても良い味が出ますよ。園では季節によりれんこんなどの根菜を加える時もあります。



社会福祉法人  
聖隷福祉事業団  
Seirei Social Welfare Community