



# 五目煮豆

(作りやすい分量：出来上がり650g)

常備菜に

- 大豆・・・・・・・・・・150g
- A
  - 人参・・・・・・・・・・100g
  - ごぼう・・・・・・・・・・50g
  - こんにやく・・・・・・・・1/2枚
  - 干し椎茸(戻す)・・・・2枚
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
- B
  - みりん・・・・・・・・・・大さじ1
  - 塩・・・・・・・・・・小さじ1/4
  - しょうゆ・・・・・・・・大さじ1

※1 具材は、大豆と同サイズにするのがポイント⇒煮崩れを防ぎ味がまんべんなくなじむ。

※2 汁の表面から具材が出ていて、下から汁がクツクツと少し上がってくるくらいが目安。

- ① 大豆はサッと洗い鍋に入れ、3倍量の水を加える。
- ② そのまま一晩おいてふっくらと戻す。
- ③ ②を火にかけて柔らかくなるまで1時間程茹でる。  
※圧力鍋を使うと短時間(沸騰後弱火3分で)。
- ④ Aは、それぞれ1cm角に切り、こんにやくは下茹でする。※1
- ⑤ ③の大豆が柔らかくなったら、茹で汁をヒタヒタくらいの量になるよう鍋からすくい出し、④を加える。椎茸の戻し汁も使うとよい。
- ⑥ ⑤に砂糖を加え弱火にし、落とし蓋をして10分程煮る。煮物は、まず甘みをしっかり含ませてから、塩気のあるものを加えるのがコツ。
- ⑦ Bの調味料を加え、さらにほとんど汁気がなくなるまで煮る。※2

全体量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム	鉄分	食物繊維
	793kcal	56.2g	28.7g	4.2g	459mg	10.9mg	35.1g