



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



大豆を美味しく食べよう！

昆布豆



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
106kcal	1.3g	約20分 ※昆布を戻す時間は除く

この表示値は目安です

■材料 (3人分)

蒸し大豆	90g
昆布(乾燥)	10g
水	100cc
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ2
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1

A

■作り方

- ① 鍋に昆布、水を入れ、20～30分浸けて戻す
- ② ①の昆布を取り出し、1cm角に切り、鍋に戻す
- ③ ②を弱火で加熱し、ひと煮立ちしたら大豆、Aを加えて10分程度煮る

cooking memo