



おいしく・健康的に 食べよう

Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE

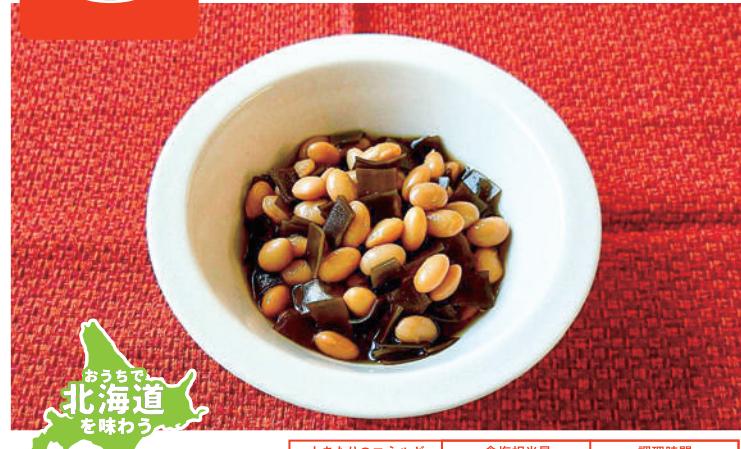


Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



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 106kcal	食塩相当量 1.3g	調理時間 約20分
------------------------	---------------	--------------

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
A	
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

■作り方

- ①鍋に昆布、水を入れ、20~30分浸けて戻す
- ②①の昆布を取り出し、1cm角に切り、鍋に戻す
- ③②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