



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.



和食の定番メニュー

五目豆



一人あたりのエネルギー 60kcal	食塩相当量 0.6g	調理時間 約30分 ※味を馴染ませる時間は除く
------------------------------	----------------------	---

この表示値は目安です

■材料（4人分）

大豆水煮	100g
ごぼう	50g
にんじん	30g
さつま揚げ	1枚
A 水	150ml
昆布	5cm程度
B 砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2

■作り方

- ①鍋にAを入れ15分置く
- ②①から昆布を取り出して1cm角に切り、再び鍋に戻す
- ③ごぼうは皮をこそげて8mm角に切り、水にさらして水気を切る
- ④にんじんは皮を剥き8mm角に、さつま揚げは1cm角に切る
- ⑤②に、③、④、大豆水煮、Bを入れて火にかける
- ⑥⑤が煮立ったら中火にし、蓋をして具材が柔らかくなるまで10分程度煮たら蓋を外し、煮汁が少し残るくらいまでさらに煮詰めて火を止める
- ⑦⑥をしばらく置き、味を馴染ませる

cooking memo