

たくさん作れば 常備菜に！

五目煮豆

材料 (中学生1食分)

ちくわ	12	g
大豆 (乾燥)	12	g
にんじん	7.5	g
こんにゃく	12	g
切こんぶ	1.5	g
三温糖	1.3	g
こいくちしょうゆ	3	g



作り方

- ① 大豆をゆでる
大豆はよく洗い、沸とうした たっぷりの湯に30分ほどつけた後、常に湯につかっている状態にし、湯が少なくなれば湯を足して、やわらかくゆでる。
(空気にふれないようにするために ⑥で煮るまでゆで汁につけておく)
- ② 切こんぶは洗い、水(1人当り 15cc)につける。 
- ③ こんにゃくはさいの目切りにし、ゆでる。 
- ④ にんじんはさいの目切りにする。 
- ⑤ ちくわも さいの目切りにする。 
- ⑥ 大豆のゆで汁 (1人当り 22.5cc ~ 30cc) に半量の三温糖としょうゆで煮汁を作り、ゆで汁をきった大豆とこんにゃく、にんじんを煮る
- ⑦ ⑥に切こんぶをつけ汁とともに加えて煮る。
- ⑧ ほとんどやわらかくなれば ちくわを加えて煮る。
- ⑨ 残りの三温糖としょうゆで味を整えて、弱火で煮ふくめる。