



献立名

五目豆

エネルギー	111kcal
たんぱく質	5.6g
脂質	2.5g
塩分	0.8g
鉄	1.5g
食物繊維	4.8g
(子ども一人分)	

材料 4人分

- ゆで大豆 150g
- 砂糖 小さじ2
- しょうゆ 小さじ1
- 水 大さじ3
- 鶏肉(もも) 1/2枚
- ごぼう 1/2本
- にんじん 1/6本
- 角切り昆布 5g
- こんにやく 1/3枚
- れんこん 1/2節
- かつおだし汁 1/2カップ
- 砂糖 大さじ2
- しょうゆ 大さじ1

● ※水分量が少なめなのでだし汁の分量は適宜調整して下さい。

※レシピは家庭用にアレンジしています。

作り方

- ① ゆで大豆の水気をよくきり、★で焦げないようにかき混ぜながら軽く煮る。
- ② 昆布を水で戻し、1cm程度の角切りにする。
- ③ 鶏肉、ごぼう、にんじん、こんにやく、れんこんを1cm程度の角切りにする。ごぼうとれんこんは水にさらし、こんにやくは熱湯で1分程茹で、水気をきっておく。
- ④ 鍋に☆と②、③を全て入れて火にかける。
- ⑤ 沸騰したら弱火にし、野菜が煮えたら①を加え、汁気がなくなるまで煮る。



しいたけやいんげんを加えてもおいしく作ることができます。常備菜として多めに作っておくと便利です。