



献立名

五目豆

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 | |
| こんにゃく | 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。

| | |
|-------|---------|
| 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)

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、こんにゃく、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、こんにゃくは熱湯で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。