

つくってみませんか？

大豆がふっくらおいしい♪



<大豆とチキンのサラダ>

材料(4人分)

乾燥大豆	…	20g(水煮の場合40g)
☆しょうゆ	…	小さじ1/2
☆みりん	…	小さじ1/2
☆水		ひたひた
むき枝豆	…	20g
キャベツ(スライス5mm)	…	90g
きゅうり(半月5mm)	…	80g
にんじん(千切り)	…	20g
サラダチキン(ほぐす)	…	20g
○さとう	…	大さじ1/2
○しょうゆ	…	大さじ1/2
○酢	…	大さじ1/2
○ごま油	…	大さじ1/2

作り方

- ① 大豆は洗って3倍以上の一晩水につけておき、ふっくらもどったら、水をすてて☆の調味料と水を入れてコトコト煮て、煮えたら火を止め冷ます。(水煮を使う場合は水煮大豆を☆の調味料で下煮し冷ます)
- ② 野菜はゆでて冷まし、水を切る。サラダチキンはほぐす。
- ③ ○の調味料をまぜてドレッシングをつくり、①と②を入れて和える。

