

つくってみませんか？

大豆がふっくら美味しい♪



<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倍以上の水に一晩つけておく。ふっくらもどいたら、水を捨てて、☆の調味料をいれてコトコト煮る。煮えたら火を止め、冷ます。
(水煮大豆の場合は、☆の調味料で下煮して冷ます)
- ② 野菜はゆでて、水を切り、冷ましておく。サラダチキンはほぐす。
- ③ ○の調味料を混ぜてドレッシングをつくり、①と②を入れて和える。

