

つくってみませんか？

大豆がふっくら美味しい♪

<大豆のサラダ>

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
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
○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 大豆は洗ってたっぷりの水につけて一晩おき、漬けていた水ごと中火にかけて、途中でさし水をしながら、やわらかくなるまで40分位煮る。煮えたら火を止め、冷ます。
- ② 水を捨てて、☆の調味料をいれてコトコト煮る。
- ③ 野菜はゆでて、水を切り、冷ます。下煮した大豆と、○の調味料を和えてできあがり♪

