

つくってみませんか？

ごま和えに大豆を入れてパワーアップ♪



<大豆入りのごまえ>

材料(4人分)

大豆(もどしてゆでる)	… 20g
(大豆の水煮を使う場合は40g)	
●しょうゆ	… 小さじ1
●みりん	… 小さじ1
●水	… 大豆がひたる位
チンゲン菜	… 150g
もやし	… 150g
にんじん(千切り)	… 25g
○さとう	… 大さじ1弱
○しょうゆ	… 大さじ1/2
○みそ	… 小さじ1/2
すりごま	… 大さじ1

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。煮えたら水を切り、しょうゆとみりんで煮て冷ます。
- ② 野菜はゆでて冷ましておく
○の調味料はまぜておく
- ③ 野菜に○の調味料をいれてまぜ、すりごまを入れて和えてできあがり

