

## 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♪



### <大豆入りのごまあえ>

#### 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きちんと煮て冷ます。
- 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

