

つくってみませんか？

はしをじょうずに使って食べてみよう



<しいたけ入り五目豆>

材料(4人分)

大豆(乾燥)	…	70g(水煮なら150g)
れんこん(6mmいちょう)	…	60g
にんじん(6mmいちょう)	…	80g
こんにゃく(1.5cm角切-ア抜き)		150g
ごぼう(半月6mm)	…	50g
しいたけ(軸を除き1cm角切)	…	30G
炒め油	…	小さじ1強
○酒	…	小さじ1
○さとう	…	大さじ2
○しょうゆ	…	大さじ1強
いりごま	…	小さじ1
水	…	適量

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1～2時間煮る。
- ② 油を熱し、ごぼう、にんじんを炒める。
- ③ こんにゃく、しいたけ、レンコン、大豆、調味料、ひたひたの水を入れて、ざっと混ぜ、落としぶたをして、コトコト煮る。
- ④ 材料が柔らかくなり味がしみてきたら火をとめて味を含ませる。

