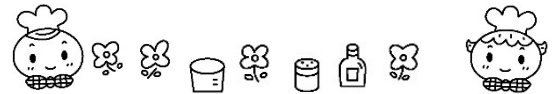


つくってみませんか？



<大豆の磯煮>^{いそに}

材料(4人分)

大豆(下煮する)	…	25g
ひじき(水でもどす)	…	8g
じゃがいも(さいのめ)	…	小1こ
にんじん(いちょう)	…	5cm
こんにゃく(さいのめ)	…	50g
さつまあげ(短冊)	…	25g
いため油	…	小さじ1
○さとう	…	大さじ2/3
○酒	…	小さじ1
○しょうゆ	…	大さじ1
○みりん	…	大さじ1/3
○だし汁	…	50cc

作り方

- ① 大豆は一晩たっぷりの水にひたしてもどします。
戻し水ごと火にかけ、沸騰したらアクをとり弱火でやわらかくなるまで煮ます。

(市販の水煮でもOK。水煮大豆の場合は50gです)
- ② 油を熱し、こんにゃく、にんじん、じゃがいも、ひじきを炒めます。
- ③ ①の大豆と○の調味料、だし汁を入れて煮ます。汁気がなくなるまで煮ふくめて完成です♪

