

つくってみませんか？

まめという言葉には元気、丈夫、健康という意味があります (^^)



<五目煮豆>

材料(4人分)

大豆(乾燥)	...	25g(水煮なら60g)
☆さとう	...	小さじ1
☆しょうゆ	...	小さじ1/2
豚ひき肉	...	50g
酒(肉にまがしておく)	...	小さじ1
にんじん(小さいいちょう)	...	30g
こんにゃく(1.5cm角切-7枚抜き)	...	50g
さつまあげ(横1本5mm)	...	50g
じゃがいも(さいのめ)	...	80g
角切り昆布(さっと洗う)	...	5g
むき枝豆(なくてもよい)	...	15g
炒め油	...	少し
○さとう	...	大さじ1/2
○しょうゆ	...	大さじ1/2
○みりん	...	小さじ1
○だし汁	...	80cc

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。
煮えたら☆の調味料とひたひたの水で下煮しておく。
- ② 油を熱し豚肉を炒める。にんじん、こんにゃくを炒める。
- ③ だし汁、こんぶ、さつまあげ、じゃがいも、○の調味料を入れ、枝豆を上に乗せてコトコト煮る。
- ④ できあがる少し前に、大豆をもどして混ぜ少し煮てできあがり

