

給食レシピの紹介 五目大豆

〈材料 (4人分)〉

- ・大豆 …………… 40g
- A {
 - ・さとう …………… 小さじ2
 - ・しょうゆ …………… 大さじ1/2
- ・サラダ油 …………… 小さじ1
- ・とりむね肉 (1cm角) …… 80g
- ・酒 …………… 大さじ1/2
- ・にんじん (さいの目切り) … 80g
- ・たけのこ (短冊) …………… 40g
- ・ごぼう (小口切り) …………… 60g
- ・れんこん (いちょう切り) … 80g
- ・こんにゃく (角切り) …… 100g
- ・むきえだ豆 …………… 20g
- ・揚げはん (1cm角) …………… 40g
- B {
 - ・和風だし …………… 小さじ1
 - ・さとう …………… 小さじ1
 - ・みりん …………… 大さじ1/2
 - ・しょうゆ ……大さじ1/2



かぜの予防に必要なビタミン、
食物繊維がたっぷりとれる料理
だリン☆



〈作り方〉

- ① 水でもどした大豆はやわらかく茹で、Aの調味料で下煮をしておく。
(※大豆の代わりに水煮大豆を使用しても良い。)
- ② とりむね肉に酒をふり、たけのこ、ごぼうは茹でておく。
- ③ サラダ油でとりむね肉を炒める。
- ④ にんじん、たけのこ、ごぼう、れんこん、こんにゃくの順に加え炒める。
- ⑤ Bの調味料、①の大豆を汁ごと加え、味をととのえる。
- ⑥ 揚げはんを加え煮含め、むきえだ豆を加え仕上げる。