

2月

今月の献立から

五目豆

材料：4人分

大豆水煮	65 g
蓮根	80 g
ごぼう	80 g
人参	60 g
こんにゃく	80 g
干椎茸（乾）	4 g
サラダ油	大 1
だし汁	適 量

【調味料】

酒	小 1 強
砂糖	大 1
醤油	大 1
塩	少々

作り方

- ① 干椎茸はぬるま湯で戻してから、1cm 角に切る。
- ② 蓮根、ごぼうは皮をこそげ、1cm 角に切り酢水にさらしてザルに上げておく。
- ③ 人参は皮をむいて 1cm 角に切る。
- ④ こんにゃくは熱湯を通して、1cm 角の角切りにする。
- ⑤ 鍋に油を熱し、②、③、④を加えてさっと炒める。そこに、具材が浸かるくらいのだし汁を加え①と大豆の水煮、【調味料】を加え煮立ってきたら中火～弱火で煮る。
- ⑥ 煮汁が具材の半分ぐらいまで少なくなってきたら火を止めて、蓋をして味をふくませ、出来上がり。

一人分あたり

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量
131kcal	4.8g	53mg	0.9mg	0.9g

