

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、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 |

