

昆布豆

(材料6人分)

ゆで大豆	200g
早煮昆布	15g
だし汁	200~300cc
ニンジン(1/2本)	70g
三温糖	大さじ2
しょうゆ	小さじ2

(作り方)

- ① 早煮昆布は 1.5 センチ角にハサミできる。ニンジンは、8 ミリ厚さのいちょう切りにする。
- ② だし汁(ゆで汁)にゆで大豆、昆布、ニンジンを入れ、4~5 分煮る。三温糖の1/2量を加え、弱火で10分くらい煮る。残りの三温糖としょうゆを加え、煮汁が少なくなるまで、10 分位煮て、そのままおいて味をふくませる。

1人分	エネルギー	80キロカロリー
	塩分	0.5g

*ゆで大豆の作り方

大豆は洗って鍋に入れ、3 倍容量の水に6~8時間漬けておく。鍋の漬け汁ごと火にかけ、あくが出たらすくう。煮立ったら火を弱め、40 分から 1 時間煮る。ゆでている間は、ゆで汁が豆の 1 センチくらい上までであるように、さし水をする。

ヘルシークッキング 上田悦子

昆布豆

(材料6人分)

ゆで大豆	200g
早煮昆布	15g
だし汁	200~300cc
ニンジン(1/2本)	70g
三温糖	大さじ2
しょうゆ	小さじ2

(作り方)

- ③ 早煮昆布は 1.5 センチ角にハサミできる。ニンジンは、8 ミリ厚さのいちょう切りにする。
- ④ だし汁(ゆで汁)にゆで大豆、昆布、ニンジンを入れ、4~5 分煮る。三温糖の1/2量を加え、弱火で10分くらい煮る。残りの三温糖としょうゆを加え、煮汁が少なくなるまで、10 分位煮て、そのままおいて味をふくませる。

1人分	エネルギー	80キロカロリー
	塩分	0.5g

*ゆで大豆の作り方

大豆は洗って鍋に入れ、3 倍容量の水に6~8時間漬けておく。鍋の漬け汁ごと火にかけ、あくが出たらすくう。煮立ったら火を弱め、40 分から 1 時間煮る。ゆでている間は、ゆで汁が豆の 1 センチくらい上までであるように、さし水をする。

ヘルシークッキング 上田悦子