

五目豆



ひとくちメモ

*大豆と根菜類のかみごたえのある料理です。
おいしく作るには、食材の切り方の大きさを揃えることがポイントです。

*根菜類やこんにゃくが入っているので、不足しがちな食物繊維がとれます。

作り方



1. 昆布ははさみで1cm角に切り、水に浸す。



2. 削り節でだしをとる。
(顆粒だしを使ってもよい)



3. さつま揚げを熱湯に通して油抜きし、
1cm角にきる。



4. こんにゃくを1cm角に切り、ゆでる。



5. にんじん、ごぼうを1cm角に切り、
ごぼうは水につけておく。



6. だし汁に昆布を入れ、やわらかくなったら、
ごぼう・にんじん・こんにゃく・調味料を入れ、
煮えたらだいず・さつま揚げを入れ、
煮含める。

材料と分量 (5人分)

材料

| | |
|--------|------|
| ・水煮だいず | 100g |
| ・さつま揚げ | 30g |
| ・にんじん | 40g |
| ・ごぼう | 25g |
| ・こんにゃく | 45g |
| ・昆布 | 5cm |

調味料

| | |
|-------|--------|
| ・しょうゆ | 小さじ1.5 |
| ・砂糖 | 小さじ1 |
| ・みりん | 小さじ0.5 |

だし汁

| | |
|------|------|
| ・削り節 | 2g |
| ・水 | 80cc |

一人分の 栄養価

エネルギー 64kcal
たんぱく質 4.8g



はいがごはん 牛乳
ツナそばろ
五目豆
すまし汁



2016年12月の給食献立より

この料理を作ったら
写真をとって送ってね!
(ここをタップ)

