

栄養価	(1人分)
エネルギー	88 kcal
たんぱく質	5.7 g
塩分	0.8 g

材料(2人分)

. .,,

・打ち豆

・にんじん

干ししいたけ

· 水

めんつゆ (4倍濃縮)

• 砂糖

25 g

100 g 5 g

150ml

小さじ2

ひとつまみ

- ① 打ち豆を分量外の水に10分程度つける。 (つけ汁は捨てる)
- ② 干ししいたけを水に10分程度つける。 戻ったしいたけは千切りにする。
- ③ にんじんはいちょう切りにする。
- ④ 耐熱容器に②(汁ごと)、③、打ち豆、めんつゆ、砂糖を入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで600w 3分加熱する。

コツ・ポイント

・打ち豆の皮が気になる方は戻した際にさっと洗い、皮を取り除くときれい に仕上がります。

作り方

もっと柔らかく煮たいときは、水分を多めに入れて加熱時間を増やしてください。

大豆よりも打ち豆を使用することで戻す時間が短縮できます。



公益社団法人石川県栄養士会 いしかわ栄養ケア・ステーション 〒921-8105 金沢市平和町1丁目3番1号 石川県平和町庁舎3階 TEL: 076-259-5061 http://www.ishikawa-eiyoushi.com