



## 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 25g
- ・ にんじん 100g
- ・ 干しいたけ 5g
- ・ 水 150ml
- ・ めんつゆ 小さじ2  
(4倍濃縮)
- ・ 砂糖 ひとつまみ

## 作り方

- 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。  
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。