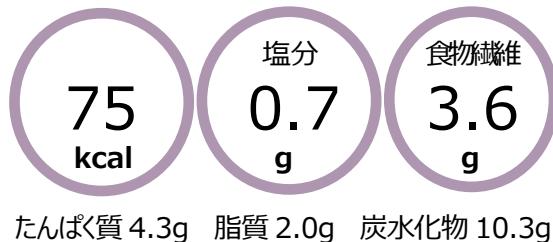


大豆と山菜の煮物

大豆と山菜などは、すでに水煮になっている製品を使うと便利です。お好みのキノコを加えると、さらに食物繊維が増えて、おいしくなります。お好みで七味唐辛子をかけてもよいでしょう。



ひとり分あたりの 栄養価



●材料（2人分）

・大豆（水煮）	40g
・山菜ミックス（水煮）	40g
・ごぼう	1/3本

<A 調味料>

・濃口しょうゆ	小さじ1と1/2
・砂糖	小さじ1
・みりん	小さじ1
・だし汁	50mL

●作り方

- ① 山菜は食べやすい大きさに切り、大豆と一緒に水洗いして、ザルにあげます。
- ② ごぼうは水洗いし、ささがきに切って、酢水（分量外）につけておきます。
- ③ 鍋に具材と<A>の調味料をすべて加え、煮汁が無くなるまで火にかけてたらできあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。