

## 大豆の煮物

## 乳幼児を持つ母の集まり

(材 料)

茹で大豆      カップ2

人参 50g

昆布 10cm角1枚

砂糖 大さじ3

塩 小さじ1/5

しょうゆ 大さじ1

(だしをとった後の昆布でもいい)

※ 大豆を茹でた時の煮汁 カップ2ほど

(作り方)

- ・にんじんは1cmに切る。
- ・昆布は色紙切りにしておく。
- ・茹で大豆と、人参、昆布を鍋に入れ、大豆の煮汁をかぶるくらい加えて火にかけ、沸騰したら砂糖を入れ、あくをすくいながら10分煮る。
- ・野菜が柔らかくなったら、塩としょうゆを加え仕上げる。

2017. 6月