

大豆と手羽元の味噌煮

《材料：2人分》

【1人あたり 149円 エネルギー 260kcal 塩分 2.9g】



大根……………300g
鶏手羽元……………4本
蒸し大豆……………60g
A
水……………1カップ
和風だしの素…小さじ1
味噌……………大さじ1
酒……………大さじ1/2
みりん……………大さじ1/2
しょうゆ…大さじ1/2
砂糖……………大さじ1/2
おろしにんにく…少々
おろししょうが…少々
豆板醤……………小さじ1

《作り方》

- ① 大根は1cm幅のいちょう切りにする。
- ② 大根は竹串がスッと刺さるまで下茹でする。
- ③ 茹で上がる少し前に、鶏手羽元を入れ、さっと湯通しする。
- ④ 鍋に、③の大根と手羽元、Aの調味料を入れる。
- ⑤ 蓋をして加熱し、弱火にして10分程度煮る。
- ⑥ 大豆を加え、蓋をして15分～20分煮る。

じっくり煮込んで味がしみ込んだ味噌煮、まろやかな大豆のおいしさを味わってください

大豆とひじきの梅煮

《材料：4人分》

【1人あたり 166円 エネルギー 181kcal 塩分 1.7g】



蒸し大豆……………120g
芽ひじき……………10g
鶏もも肉……………150g
にんじん……………40g
サラダ油……………小さじ2
梅干し……………1個
A
酒……………大さじ1・1/2
みりん……………大さじ1・1/2
砂糖……………小さじ2
しょうゆ…大さじ1・1/2
だし汁……………100ml
グリーンピース(冷凍)20g

《作り方》

- ① 水煮大豆はザルに上げ、サッと水洗いして水気をきる。
- ② 芽ひじきはたっぷりの水につけて柔らかくもどし、ザルに上げて水洗いする。
- ③ 鶏もも肉は1cm角に切る。ニンジン、7～8mm角に切る。グリーンピースは解凍しておく。
- ④ 鍋にサラダ油を中火で熱し、芽ひじき、鶏もも肉、ニンジンを炒める。
- ⑤ 全体に炒められたら水煮大豆、梅干し、＜調味料＞を加えて全体にからめ、だし汁を加える。
- ⑥ 煮汁がほとんどなくなるまで中火で煮て、鍋の中で梅干しの種を取り、全体に混ぜ合わせる。水気をきったグリーンピースを加えて混ぜ合わせ、器に盛る。

梅がきいてさっぱり まろやかな大豆が入って栄養満点 是非お楽しみください

大豆と白んじんのミルクスープ

《材料：2人分》

【1人あたり 102円 エネルギー 244kcal 塩分 1.85g】



ソーセージ……………2本
蒸し大豆……………60g
にんじん……………50g
玉ねぎ……………50g
バター……………10g
水……………200ml
A
コンソメ…小さじ1/3
塩……………小さじ1/4
こしょう…少々
牛乳……………200ml

《作り方》

- ① にんじん、玉ねぎは1cm角に切る。
- ② ソーセージは1cm幅に切る。
- ③ 鍋にバターを入れて中火で熱し、にんじん、玉ねぎ、ソーセージを入れて玉ねぎの色が透き通るまで炒める。
- ④ 大豆、Aを加えて煮立たせ、ふたをしてにんじんがやわらかくなるまで弱火で5分ほど煮る。
- ⑤ 牛乳を加え、中火で熱して全体をあたためる。

あっさりしながらもコクがあるミルクスープ 優しい味わいでホッとします