



五目豆



調理時間

30分



カロリー

286kcal



野菜摂取量

47.5g

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

材料(4人分)

大豆	150g
ごぼう	1/2本
にんじん	1/4本
こんにゃく	1/4枚
れんこん	50g
昆布	20cm位の もの1枚
砂糖	大さじ6〜7
しょうゆ	大さじ 4〜4強
塩	少々

作り方

1. 大豆はよく洗い、豆の3倍量の水（約600cc）に一晩つけておく。
2. 鍋につけ汁ごと大豆を入れ、昆布を加えて**中火**にかける。蒸気が上がったら火を止め昆布を取り出し、余熱で4〜5時間おく。取り出した昆布は1cm角の色紙切りにしておく。
3. こんにゃくは1cm角に切り、下茹でしておく。ごぼうは皮をこそげて、にんじん、れんこんはそれぞれ薄く皮をむいて1cm角に切り揃える。
4. 4〜5時間経った(2)の大豆をつ汁ごと**中火**にかけ、蒸気が上がったら**極弱火**で煮る。（約15分間）
5. 大豆が8分通り柔らかくなったところで、(2)の昆布と(3)を入れる。材料にあるていど火が通ったら砂糖を加え、5〜6分間煮る。
6. (5)の鍋に半量のしょうゆと塩を加えてさらに5〜6分間煮てから、残りのしょうゆを加える。一煮立ちしたら火を止め、余熱で味を含ませる。

レシピで使用しているビタクラフト商品の紹介



ウルトラ 両手ナベ 3.0L

一般家庭に最適な応用範囲の広い商品です。2〜3人分の煮込み料理や、無水調理にぴったり。直径19cmのケーキも焼けます。ごはんなら3〜4カップまで。