

## 献立紹介 五目豆



### 〈材料 4人分〉

下味	乾燥大豆	28g
	水	60g
	酒	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1強

鶏肉	20g
ごぼう	32g
にんじん	32g
こんにゃく	40g
和風だし	0.4g
さとう	小さじ2
こんぶ	2.8g
グリーンピース	20g

### 〈作り方〉

- ① 乾燥大豆は水で戻し、下味の調味料を入れて煮る。
- ② ごぼう、にんじん、こんにゃくは小さい角切りにする。昆布は水で戻す。
- ③ すべての材料をなべに入れ、調味料を入れて煮る。