



こんぶまめ
昆布豆

だいとう キラキラ大東



わしよく
レッツ♪和食
クッキング



ざいりょう (にんぶん) 【材料】(4人分)

- だいず みずに ぐらむ
大豆(水煮) … 200 g
- こんぶ かくぎ ぐらむ
昆布(角切り) … 24 g

したあじ <下味>

- さとう こ きょう
砂糖… 小さじ1強
- しょうゆ… 小さじ半分
- みず ぶん
水… 2分の1カップ

- さとう おお
砂糖 … 大さじ2
- みりん… 小さじ1強
- しょうゆ… 小さじ1強
- だし汁… 2分の1カップ

つく かた 【作り方】

- ① こんぶ あら みず のち
昆布を洗って、水にしばらくひたした後、
したあじ ちょうみりょう に
下味の調味料で煮る。
- ② だじ汁に さとう い ふつとう だいず
だし汁に砂糖を入れて沸騰させ、大豆と
こんぶ に
昆布をいれて煮る。
- ③ だいず ひ とお
大豆に火が通ったら、しょうゆとみりん
を少しづつ残して入れ、さらに煮込む。
- ④ だいず あじ のこ ちょうみりょう
大豆に味がなじんだら、残りの調味料を
い あじ
入れ、味をととのえる。

えいようか (ひとりぶん) 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：118キロカロリー
たんぱく質：8.6グラム
脂肪：4.6グラム
塩分：0.8グラム