

大豆入りひじきの炒り煮 4人分

大豆(乾) 20g
 ひじき(乾) 15g
 人参 50g
 こんにゃく 40g
 グリンピース 15g
 油 小さじ1
 さとう 大さじ1
 しょうゆ 小さじ2½
 だし汁 適量

大豆

洗った大豆は
 一晩
 水につける。
 (2倍にふくらむ)



つけた水のまま
 ふっとうさせる。



途中で
 フタを取る



弱火で
 1時間
 ゆでる。

ひじき

たっぷりの
 水で
 もどす。
 (5倍に
 ふくらむ)



洗った水を切る



人参



サイの目
 切り

大豆より
 少し大きめに
 切る



こんにゃく



サイの目
 切り



グリンピース



時間の
 ない時は...

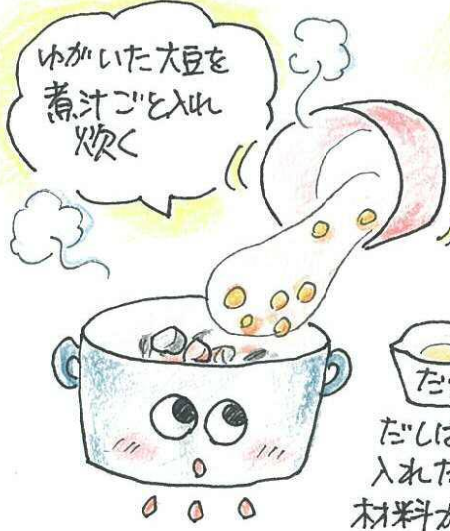
ゆで大豆が
 便利!!



火田のお肉の異名をもつ
 大豆。サラダや天ぷらも
 おいしいよ!!

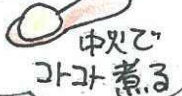


炒める



ゆかいた大豆を
 煮汁ごと入れ
 炊く

ふっとうしたら
 さとうを入れる。



甘みかゆきわたったら
 しょうゆを入れる。
 弱火で煮含める。



グリンピースを
 入れて
 できあがり!



だしは大豆を
 入れた後で
 材料がひたる
 くらいに入れる。

(大豆の煮汁が多ければ粉末だしを使用)