

# 五目大豆



## 材料(2人分)

- ・ゆで大豆 . . . . 40g
- ・ごぼう . . . . 30g
- ・人参 . . . . 20g
- ・ちくわ . . . . 20g
- ・昆布 . . . . 4g
- ・出し汁 . . . . 40g
- ・和風だし . . . . 1.6g
- ・甘味料 . . . . 4g
- ・しょうゆ . . . . 6g

- ①ごぼう、人参は洗ってさいの目切りにする
- ②ちくわは小さく乱切りにする
- ③昆布は①と同じ大きさに切る
- ④鍋に①とゆで大豆を入れ軽く炒める
- ⑤④に②③、出し汁、和風だし、甘味料、しょうゆを入れて煮る(15分)

※出し汁は、いりことかつお節からとっています。

エネルギー  
**73**kcal

塩分	0.4g
コレステロール	4mg
たんぱく質	10.7g

**ワンポイント  
アドバイス**

昆布と一緒に煮ることで、旨みがでて、調味料も少なく減塩効果が期待できます。