

# 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  
73kcal

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。