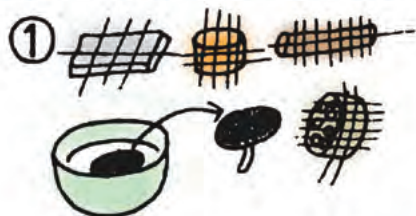




五目豆

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
80kcal / 4g / 1.4g

- 水煮大豆…2/3カップ ● こんにゃく(小)…1/2枚 ● にんじん…1/2本 ● ごぼう…10cm ● れんこん…3cm
- 干しいたけ…1枚 ● さとう…大さじ2 ● しょうゆ…大さじ2 ● みりん…大さじ1/2



① 野菜、こんにゃくは角切りにする。干しいたけはぬるま湯でもどし角切りにする。



② 大豆と①をなべに入れて煮て調味する。



大豆とミックスベジタブルのかき揚げ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
122kcal / 3.9g / 7.3g

- 水煮大豆…1/3カップ ● ミックスベジタブル…1/2カップ ● チーズ(角切り)…大さじ1 ● 小麦粉…1/4カップ
- 揚げ油…適量



① 材料を全部混ぜ合わせる。



② スプーンですくって入れ、中温の油であげる。



大豆の昆布煮

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
79kcal / 4.2g / 3.1g

- 水煮大豆…1カップ ● 煮昆布…5cm ● さとう…小さじ4 ● しょうゆ…大さじ1+1/2 ● みりん…大さじ1+1/2 ● 水…少々



① 昆布は水洗いし、角切りにして、水につけておく。



② 昆布をやわらかくなるまで煮て大豆を入れ、調味する。