

主菜にも副菜にもなります！

## 大豆の五目煮

### 【 材料 】(おとな2人子ども2人分)

水煮大豆	120g
鶏肉(こま切れ)	100g
にんじん	1本
ごぼう	1/2本
板こんにゃく	1/3枚
刻み昆布	4g
油	小さじ2
水	300cc
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
しょうゆ	大さじ1



### 【 作り方 】

- ① 刻み昆布は水に浸して戻し、食べやすい長さに切る。
- ② にんじんは 1.5cm 角に切る。ごぼうも 1～1.5cm 角に切り、水に浸しておく。
- ③ こんにゃくは 1cm 角に切り、下ゆでし、あく抜きをする。  
※ あく抜き済みの製品を使うとそのまま調理できます。  
※ 食材の大きさをそろえると見た目がきれいです。
- ④ 鍋に油を熱し、鶏肉・にんじん・ごぼう・こんにゃく・昆布を炒める。油がなじんだら分量の水を入れて煮る。
- ⑤ 沸騰したら、水煮大豆・砂糖・みりん・酒の順に加えひと混ぜし、しょうゆを加えて味がしみ込むまで煮る。