

大豆の五目煮



材 料	
・大豆の水煮	1カップ
・にんじん	1本
・れんこん	1節
・ごぼう	1本
・さやいんげん	少々
・しょうゆ	大さじ1
・砂糖	少々（お好みで調整）
・かつお節	1パック

🍳 作り方

- ① 1cm角に切った野菜を、ごま油で炒め、蒸し煮にする。
 - ② 野菜がやわらかくなったら、大豆を入れて炒め合わせる。
 - ③ しょうゆ、砂糖で調味し、最後にかつお節を加え、混ぜる。
- ※美味しさのポイントは「ごま油」と「かつお節」を使うことです。

（女性部 部員 レシピ）