

# 大豆の五目煮

乾燥豆は保存ができるので、瓶などに入れてストックしておくとな便利な食材です。

スタンダードな五目煮とピリリとアクセントが効いたカレー風味。お好みでどうぞ。



## <材料 4人分>

大豆 カップ1/2 (約60g)  
昆布 (長さ5cmのもの) 1枚  
人参 30g  
れんこん 50g  
干しいたけ (もどしておく) 2枚

1人前 128 kcal

混合だし汁 200cc  
酒 大さじ2  
砂糖 大さじ2  
濃口しょうゆ 大さじ2  
(お好みで カレー粉 小さじ1/2)

## <作り方>

1. 大豆は一晩水に浸けておく。
2. 浸け水のまま大豆を火にかけ、柔らかくなるまで煮る。  
圧力鍋なら15分程度、普通の鍋なら強火で沸騰させた後に弱火にして30分程度煮る。  
柔らかくなったらザルに上げて水気を切っておく。

\*大豆は調味料を加えるとそれ以上柔らかくならないのでこの段階で十分柔らかくしておく。

\*市販の水煮を使う場合は、150g用意する。

3. 昆布は水に浸して柔らかくし、2cm角に切る。  
人参、れんこん、干しいたけは大豆くらいのさいの目切りにする。
4. 鍋に2、3、だし汁を入れ、弱火で柔らかくなるまで煮る。
5. 酒、砂糖、しょうゆの順に加え、味がしみ込むまで煮る。

\*カレー風味にする場合は、5の後にカレー粉を加え、香りが飛ばないように5分程度煮て火を止める。