

常備菜におすすめ



大豆とごぼうと桜えびの甘煮

ゆで大豆

缶詰やパウチ包装タイプがあります。やわらかくなっているので、調理時間が短縮されます。

また、備蓄食材としても便利です。

材料《作りやすい分量》

ゆで大豆	150g	
ごぼう	50g	
桜えび(乾)	大さじ4(8g)	
A	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	大さじ1/2
	みりん	大さじ2
	水	150ml

作り方

- ① ごぼうはよく洗い、5mm幅の半月切りにして30秒程水にさらしてから、ざるにあげて水気をきる。
- ② 小鍋にAと①、ゆで大豆、桜えびを入れて火にかけ、蓋をして煮る。
- ③ 煮立ったら弱火にし、時々混ぜながらごぼうがやわらかくなるまで煮る。

【栄養価】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
総量(210g)	358	29.1	15.1	15.7	305	1.5