



五目豆の作り方

材料 (目安です)

紅大豆・・・40g 黒大豆・・・20g 白大豆・・・20g 青大豆・・・20g 乾燥昆布・・・1片
油揚げ・・・2枚 人参・・・1/2本 鶏肉 (もも)・・・100g

- ①大豆を水で戻す。
- ②戻した水ごと大豆を茹でる (約40分、ある程度柔らかくなるまで)
- ③大豆を茹でた鍋に、昆布を入れてダシをとる。5分ほど茹でたら一旦昆布は取り除く。
- ④取り除いた昆布と人参は1cm角に、鶏肉・油揚げは一口大に切っておく。
- ⑤人参・油揚げ・鶏肉を鍋に入れ、しょうゆ・砂糖・みりんを味を調えながら茹でる。
- ⑥豆が柔らかくなったら、1cm角に切った昆布を入れて少し茹でる。
- ⑦冷ましながらか味を浸みこませる。



〒999-0214 山形県東置賜郡川西町吉田3346

E-Mail bistrobeans@yahoo.co.jp

<https://www.bistrobeans.com>