

料理名：大豆の磯煮

【写真】



【材料（4人分）】

・干しひじき	10g
・角はんぺん	25g
・にんじん	1/2本
・大豆（水煮）	70g
・さやいんげん	10本
・和風だしの素	小さじ1/2
・しょうゆ	大さじ1
・砂糖	小さじ2
・本みりん	小さじ1
・水	大さじ2

【作り方】

- ① 干しひじきはボウルに入れ、水でよく洗う。その後、10分程度水に浸して戻しておく。
- ② ①のひじきをざるに受け、水気を切っておく。
- ③ にんじんはせん切り、はんぺんは食べやすい大きさに切る。さやいんげんは筋を取り、沸騰させた湯でさっとゆでた後、3cm程度に切る。
- ④ 鍋でにんじんをいため、柔らかくなったら②のひじきを加えてさらにいためる。
- ⑤ 和風だしの素、砂糖、しょうゆ、水を加えて煮込む。
- ⑥ はんぺん、大豆（水煮）を加えてさらに煮込み、火が通ったら、さやいんげん、本みりんを加える。

【ポイント】

- ひじきや大豆は、成長期に必要な栄養素「カルシウム」「鉄」をたくさん摂ることができます。
- はんぺんの代わりに、ツナを使ってもおいしく仕上がります。また、コーンを加えて作ると甘みが増します。
- 乾燥大豆を使う場合は30g、その4倍程度（約120g）のたっぷりの水に一晩浸して戻し、ゆでてから使用してください。

