

■五目豆



【材料・4人分】

・ゆで大豆	400g
・大根	80g
・にんじん	80g
・昆布	5cm
・鶏もも肉	80g
・だし汁	1カップ

〔調味料〕

・しょうゆ	大さじ3
・みりん	大さじ2
・さとう	大さじ1
・塩	少々

【作り方】

1. ゆで大豆は、ザルにあげておく。
大根、にんじん、昆布は共に1cm角に切る。鶏肉も1cm角に切る。
2. 鍋に大豆、大根、にんじん、昆布、鶏肉、だし汁を入れて中火にかける。
煮立ったら調味料を入れて、軟らかくなるまで煮含める。