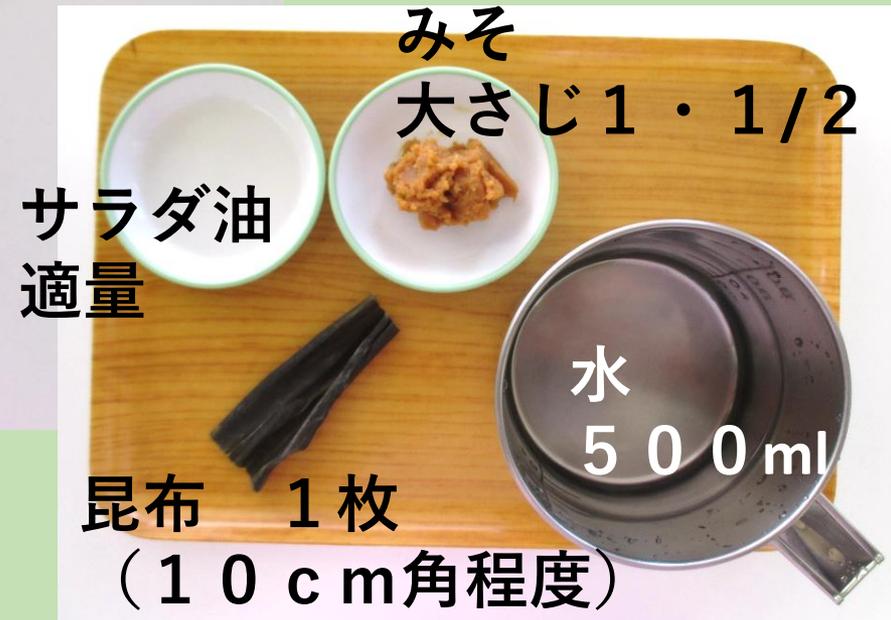


# 大豆の具だくさん汁煮



高松市食生活改善推進協議会

材料 (4人分)





## 作り方①

大根、人参は皮をむき、1 c m角に切る。

ごぼうは、皮を包丁の背でこそげて1 c m厚さの半月切りにし、水に浸けあく抜きする。

鶏もも肉は2 c m角に切る。

大豆水煮の半量をすり鉢で粒が残る程度にすりつぶす。

細ねぎは、小口切りにする。



## 作り方②

鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒め、色が白く変わってきたら、大根、人参、水気を切ったごぼうを加えて炒める。



### 作り方③

水、昆布、水煮大豆（つぶしていない方）を入れ煮る。水が沸騰してきたら、昆布を取り出し、野菜が柔らかくなるまで煮る。取り出した昆布は、1 c m角に切る。



#### 作り方④

野菜が柔らかくなったら、火を止め、すりつぶした大豆と昆布を加える。味噌を溶かし入れ、ひと煮立ちさせたら火を止める。汁椀に盛り、ねぎを散らす。



ボリュームたっぷりの具だくさんの汁煮です。  
大豆の半量をつぶすことでかさを減らし、いろいろな  
食感の大豆が楽しめます。  
ぜひ、作ってみてくださいね！