



『黒豆と野菜の煮物』

周南市産“黒大豆”を使用しています。いつもの煮物に黒豆を加えてお正月料理にも使える一品です。

【材料】(2人分)

| | |
|-----------------|----------------|
| 黒豆煮……………40g | かつおだし……1カップ |
| 高野豆腐……………1個 | 濃口しょうゆ…大さじ 1/2 |
| にんじん……………2/3 本 | 砂糖……………大さじ 2 |
| こんにゃく……………1/2 枚 | みりん……………大さじ 1 |
| 干しいたけ……………1 枚 | 塩……………少々 |
| ごぼう……………40g | |

【一枚分の栄養価】

エネルギー:167kcal たんぱく質:8.9g 脂質:4.5g カルシウム:114mg 食塩相当量:1.8g

【作り方】

- ①高野豆腐、しいたけは水に戻しておく。
- ②にんじん、ごぼう、こんにゃく、高野豆腐、しいたけは黒豆よりやや大きめに切っておく。
- ③鍋に②の材料、だし汁を入れ中火で煮る。材料がやわらかくなったら、調味料と A を加えて煮る。
- ④③に黒豆を加えて混ぜる。
- ⑤器に盛りつける。

