

<大豆と切り干しの煮つけ>



○材料

大豆水煮缶・・・1/2 缶

切り干し大根・・・1/3 袋

油揚げ・・・1/2 枚

水・・・100cc

めんつゆ (3 倍濃縮) ・大 2~3



○作り方

切り干し大根を水で戻す。

サラダ油小 1 を熱し、大豆水煮缶、水気を切った切り干し大根、油揚げを炒め、

水 100cc とめんつゆ大 2~3 入れて水気がなくなるまで煮つける。



◆常備菜にぴったりです。



財団法人 健康・生きがい開発財団

【URL】 <http://www.ikigai-zaidan.or.jp> 【mail】 info@ikigai-zaidan.or.jp