



# 大豆のごま炒め

コメント:

ごまは好みで、量を調整してください。  
(白ごまだけでもおいしくいただけます)

## 材料 (1人分)

大豆 7 g	<A>
ちくわ 20 g	砂糖 1 g
れんこん 20 g	しょうゆ 4 c c
いりすり白ごま 0.8 g	みりん 2 c c
いり黒ごま 0.4 g	サラダ油 0.5 c c
	ごま油 0.5 c c

## 作り方

- (1) 大豆は水に戻して、やわらかくなるまで煮る。
- (2) ちくわは小口切り、れんこんは薄くスライスして水につけておく。
- (3) サラダ油とごま油を合せ、れんこん・ちくわを炒める。
- (4) (3) へ大豆を加え、<A>で調味し、仕上げにいりすり白ごま・いり黒ごまをふる。

## 大豆の戻し方

- (1) 大豆は一晩水につけておく。
- (2) 落し蓋と鍋蓋をして、弱火でコトコト1時間煮た後、30分放置し、ゆで加減をみて再度煮る。