

五目大豆煮

《材料》	《1人分》	《30人分》
大豆水煮	20g	600g
鶏もも肉	5g	190g
ごぼう	5g	170g
こんにゃく	7g	210g
人参	7g	250g
干椎茸	1g	40g
さやいんげん	3g	100g
醤油	2g	60g
みりん	0.5g	15g
三温糖	0.5g	15g
だし汁	適量	



《作り方》

- ①ごぼうは小口切りにし、酢水につけアクをとる。
- ②こんにゃくはサイコロ型に切り、湯通しする。
- ③人参はサイコロ型に切る。
- ④干し椎茸は戻して細かく切る。戻し汁はとっておく。
- ⑤さやいんげんはすじを取りゆでて、小さめの斜め切りにする。
- ⑥茹で大豆、椎茸、人参、ごぼうを鍋に入れて、だし汁、椎茸の戻し汁を加え煮る。
- ⑦こんにゃく、鶏もも肉を入れ、柔らかくなったら調味料を加えて煮る。
彩にさやいんげんを加える。