

磯錦



不足しがちな豆類と海藻類が同時に摂取できる料理です。

水煮大豆を使うと
時短&手軽に作れます。

[illegible]

＜作り方＞

①乾燥大豆は水洗いをし、4 倍量の水に一晩つけて十分に水を吸わせ、つけ汁ごと煮る。柔らかくなったら A の調味料と水を加えて下煮する。

②にんじんはさいの目切り、ちくわは半月切り、荳わ
かめは解凍する。

③鍋に B の調味料と水を煮立て、にんじん、ちくわ、下煮した大豆、荳わかめの順に煮る。

※水煮大豆を使用する場合は約 80 g をご用意ください。
※生の荳わかめを使用する場合は、塩分を確認し、塩辛い場合は、流水で塩ぬきしてください。