

## 豆のマリネ



子どもたちに食べて欲しい食材「大豆」を使った、給食オリジナルの料理です。大豆に下味をつけておくのがポイントです。

出来たてもおいしいですが、冷まして時間をおくと味がよくなり、さらにおいしくなります。

甘酸っぱい味で箸休めになり、こってりした料理との組み合わせがおすすめです。



材料	使用量（4人分）
乾燥大豆 （茹で大豆の場合は80g）	40g
砂糖	} A 小さじ2
しょうゆ	
オリーブオイル	} B 大さじ1
酢	
砂糖	} C 小さじ1
塩	
こしょう	少々
たまねぎ（薄切り）	30g
赤ピーマン（薄切り）	1/2個
パセリ（みじん切り）	少々

### <作り方>

- ①乾燥大豆を使用する場合は、前日から水につけて戻しておく。
- ②戻した大豆をやわらかくなるまで煮て、Aの調味料を加えて下味をつける。（余分な水分は捨ててからAを加えてください。）  
※茹で大豆の場合は、Aの調味料で下味をつけるだけでOKです。
- ③別の鍋に、Bを入れ火にかけ、ひと煮立ちしたら玉ねぎ・赤ピーマン・下煮した大豆・パセリの順に加えさっと火を通して出来上がり。

※本レシピは、学校給食をご家庭で作りやすい量・手順に調整し、掲載しております。

他のレシピもご覧になりたい方は、  
岐阜市ホームページをご覧ください。



HP 番号  
1003875