

大豆入りツナごはん（4人分）

材 料	使用量
大豆（乾燥） （ゆで大豆の場合は60g）	30g
A { 砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
サラダ油	小さじ1
にんじん（あらみじん切り）	中1/2本
ツナオイル漬け	180g
B { 砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1/2
しょうがのしぼり汁	適量



【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 戻した大豆をひたひたの水でやわらかくなるまで煮て、Aの調味料を加え下味をつける。
※ゆで大豆の場合は、Aの調味料で下味をつけるだけでOKです。
- ③ サラダ油を熱して、にんじんを炒める。ツナのオイル漬け、②の大豆、Bを順に加えて煮る。
- ④ しょうがのしぼり汁を加えて仕上げる。



お好みでしょうがの量を
加減して加えてくださいね。
しょうがのしぼり汁を加えたら
加熱しすぎないようにしましょう。
ほんのりしょうがの風味がきいて、
さっぱりおいしくなりますよ。