

# 簡単♪野菜レシピ

野菜1人分  
**70g**

料理名  
**五目豆**



コンセプト  
**根菜を使った簡単煮物**

材料(4人分)	分量	作り方(調理時間 20分 )
ごぼう	1/4本	①ごぼうは5mmの小口切り、にんじん、しいたけは1cmの角切りにする。 ひじきは洗って水で戻す。さやいんげんは、茹でて1cmの長さに切る。
にんじん	小1本	
しいたけ	5個	
ひじき(水もどし)	40g	
大豆(ドライパック)	100g	②鍋に油を入れ、ごぼう、にんじん、しいたけ、大豆、ひじきを炒める。
さやいんげん	4本	
サラダ油	大さじ1	③全体に油が回ったら、水を加え中火で煮る。
みりん	大さじ1	
しょうゆ麴	大さじ1	④やわらかくなったら、みりん、しょうゆ麴を入れ水分を飛ばし、仕上げにさやいんげんを加える。
水	300g	
※しょうゆ麴		※しょうゆ麴の作り方
生の麴	200g	もみほぐした麴にしょうゆを加えてよく混ぜ、
しょうゆ	200cc	2週間おく。
※しょうゆ麴がない場合は、しょうゆ大さじ1を入れる		

**推進員からのワンポイントアドバイス！**

- ・しょうゆ麴の代わりに塩麴としょうゆでもOK
- ・しょうゆ麴、塩麴を使う場合は、製品によって塩分量が違うので、味をみながら調節してください。
- ・ミックスベジタブルを入れたり、盛り付けのときにレタスやブロッコリー、ミニトマトを添えると彩りが良くなります。