



## 豆のマリネ



さっぱりとした豆料理！調理後しばらく鍋に入れておくと味がなじんでさらにおいしい！

＜材料 4人分＞			
大豆	40g	オリーブ油	大さじ1
(ゆで大豆なら)	80g	酢	大さじ1
A 砂糖	小さじ2	B 塩	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ1	砂糖	小さじ1
たまねぎ	30g	こしょう	少々
赤ピーマン	1/2個	パセリ	適量

### ＜作り方＞

- (1) 乾燥大豆は一晩水につけて戻す。
- (2) 戻した大豆を柔らかくなるまで煮る。  
柔らかくなったら、調味料Aを加えて下味をつける。  
(ゆで大豆の場合、ゆで大豆に調味料Aを加えて煮る。)
- (3) たまねぎはうす切り、赤ピーマンはせん切り、パセリをみじん切りにする。
- (4) 鍋に調味料Bを入れて熱し、たまねぎ、赤ピーマン、下煮した大豆を入れサッと煮る。
- (5) 冷めたらパセリを上から散らす。

## フライビーンズ



子どもに人気の豆料理！カラりと揚げた大豆がとまらないおいしさ！

＜材料 4人分＞	
大豆(乾燥)	60g
片栗粉	10g
揚げ油	適量
塩	適量

### ＜作り方＞

- (1) 大豆は、一晩水に浸して戻す。
- (2) (1)の大豆をざるにとり、水を切る。
- (3) 片栗粉を、(2)の大豆にまぶす。
- (4) 揚げ油を170度に熱して、2～3回に分けて大豆を入れ、中火で6～8分位揚げる。  
※網ですくい、空気に触れさせながら揚げるからりと揚げます。
- (5) からりと揚がったら、網の上に取り出して油をきり、塩をふる。

## ポークビーンズ



ケチャップ味の洋風仕立てで大豆が食べやすくなります！水煮大豆でもおいしく仕上がります♪

＜材料 4人分＞			
大豆(乾燥)	60g	ケチャップ	大さじ2と1/2
サラダ油	小さじ1	ウスターソース	小さじ2
豚肉スライス	90g	A 砂糖	小さじ1
たまねぎ	中1個	洋風だし	5g
にんじん	大1/2個	塩	少々
じゃがいも	中2個	こしょう	少々
トマト缶(カット)	120g		

### ＜作り方＞

- (1) 大豆は一晩水に浸して戻し、柔らかくなるまで煮る。  
水煮大豆150gを使用してもよい。
- (2) 豚肉は一口大、たまねぎは色紙切り、にんじんとじゃがいもは角切りにする。  
じゃがいもは水にさらす。
- (3) 鍋にサラダ油をひき、豚肉、たまねぎ、にんじんを入れ炒める。火が通ったらトマト缶と具材がかぶるくらいの水を加えて煮る。
- (4) アクを取り、Aの調味料を半分とじゃがいも、ゆでた大豆を加える。
- (5) じゃがいもが煮えたら残りのA調味料を加え煮る。

## 大豆入りツナごはん



しょうがの風味がきいて、さっぱりとしていて美味しい！

＜材料 4人分＞			
大豆(乾燥)	30g	砂糖	小さじ2
A 砂糖	小さじ1	B しょうゆ	小さじ2
しょうゆ	小さじ1	みりん	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1	しょうがのしぼり汁	適量
にんじん	中1/2個		
ツナのオイル漬け	180g		

### ＜作り方＞

- (1) 乾燥大豆は一晩水につけて戻す。
- (2) 戻した大豆を柔らかくなるまで煮る。  
柔らかくなったら、調味料Aを加えて下味をつける。  
(ゆで大豆の場合、ゆで大豆に調味料Aを加えて煮る。)
- (3) 鍋にサラダ油を熱して、粗みじん切りにしたにんじんを炒める。ツナのオイル漬け、(2)の大豆、Bを順に加えて煮る。
- (4) 仕上げにしょうがのしぼり汁を加える。