

## 「白滝と大豆のたらこ炒め」

<主な材料・3人分>

白滝 120 g (1袋)

大豆(乾) 45 g

ピーマン 20 g

たらこ 30 g

だし汁 1/4カップ

みりん 小さじ1

塩 少々



<作り方>

- ① 大豆を洗って4倍量の水に1晩(8時間程)浸す。(夏場は冷蔵庫に入れる)
- ② ①をそのまま火にかけて沸騰したら、弱火にしてアクを除きながら1~2時間煮る。常に大豆に湯がかぶるように水を足しながら煮る。(圧力鍋なら4~5分加熱する)
- ③ 白滝は茹でこぼし、食べやすい長さに切る。
- ④ たらこは薄皮から取り出す。ピーマンは縦半分に切り、2mmの細切りにする。
- ⑤ 鍋にだし汁、みりん、塩、③を入れて火にかけ、3分ほど煮たら下茹でした大豆を加え、汁気がなくなるまで煮る。
- ⑥ 最後にたらことピーマンを加え、たらこがパラパラになるまでさらに煎り、器に盛り付ける。

エネルギー 86 kcal 蛋白質 7.6 g 塩分 0.6 g