

## 7日目 朝食

### 五目豆

材料 4人分 塩分1.0g (1人)

大豆(水煮) 240g

ニンジン 40g (1/4本)

インゲン 80g (4本)

干しシイタケ 2枚

だし汁 100cc

しょうゆ 大さじ1と1/3

マービー 小さじ2

みりん 小さじ2/3

} A

- ① ニンジン・インゲン・水で戻した干しシイタケは1cm各に切る。
- ② 鍋に①・大豆を入れだし汁で軟らかくなるまで煮る。
- ③ Aを加え味が染み込むまで弱火で煮る。