



材料 常備菜

水煮大豆	250 g
コンニャク	1/2枚
にんじん	100 g
昆布	15 g
干し椎茸	3枚
水	600cc
砂糖	160 g
こいくちしょうゆ	大さじ5

調理時間 30分

作り方

1. 干し椎茸は水に浸して戻します。
2. にんじんとコンニャクは1cm角に切り、それぞれ下茹でします。
3. 昆布、戻した椎茸も1cm角に切ります。
4. 鍋に椎茸の戻し汁に水を足して600ccにして、その中にすべての材料を入れて火にかけます。
5. 沸騰したら火を弱めて調味料を加えて20分ほど煮込みます。火を止めてそのまま冷まします。



アドバイス

◎砂糖やしょうゆの量の多さに驚かれたのではないのでしょうか？常備菜を作る時、たくさん砂糖を使うことで保存を高めています。冷蔵庫で5日間ほど保存がききます。お弁当のおかずとしてもお勧めです。