大豆の五目煮



調理時間	約70分
カロリー	529kcal(1人分)

材料	(6～8人分)
大豆水煮	220g
ニンジン	1/3本
ゴボウ	1/3本
こんにゃく	1/3枚
昆布	10cm
干し椎茸	3枚
だし汁干し椎茸のもどし汁	300ml100ml
(A)	
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ2
醤油	大さじ2

作り方

1. 大豆はさっと洗い、半日ほど水に浸す。ニンジン、ゴボウ、こんにゃくはそれぞれ1cm角のさいの目に切り、こんにゃくは茹でておく。
2. 昆布と干し椎茸は水で戻し、1cm角に切る。
3. ダッチオーブンに(1)、(2)とだし汁と干し椎茸のもどし汁を入れて、蓋をし、グリルに入れる。
4. オーブンモードを選択し、タイマーを30分に設定して点火する。消火後そのままグリルの中で30分余熱する。

余熱で味がじんわりしみわたるエコメニュー。たっぷりとつくって常備菜におすすめです。