

大豆のシチュー

寒い時はあたたかいものが一番。甘くておいしい大豆をたくさんいたたいたのて、シチューをつくってみました。

- 材料 大豆(水煮を使うとかんたん)
玉ねぎ、にんじん、キャベツか白菜、じゃがいも
塩、しょうゆ、玄米粉、ごま油。
- つくりかた。

① 玉ねぎをうすく切ってよくいためる。

② 大豆は水煮でなければ
圧力鍋でやわらかく煮る。

③ 右図のように重ねて入れ、
塩をふって水を入れ、
やわらかくなるまで煮る。

④ 玄米粉をいってから、
とろみをつける為にスープに
入れ、味をみて、仕上げに
おしょうゆを入れる。

