

## ～ 五目豆 ～



材 料	分 量 (幼児)		作 り 方
	1人分	5人分	
大豆(乾)	10g	50g	① 大豆は一晩水に浸しておき、鍋に入れ、軟らかくなるまで茹でる。 ※水煮大豆を使用する場合は、浸水不要 (水煮大豆の分量は、乾燥大豆の2.5倍)
人参	10g	1/3本	
ごぼう	10g	1/4本	② 昆布は、ぬれ布巾でサッとふいて汚れを落とし、キッチンばさみで1.5～2cm角に切り、水に浸して戻す。
こんにゃく	15g	75g	
ちくわ	10g	50g	③ こんにゃくは、1.5～2cmの色紙切りにし、下ゆでする。(下茹で不要のものもある)
サラダ油	1.5g	小さじ2	
昆布	1g	5g	④ 人参はいちょう切り、ごぼうは小さめの乱切り、ちくわは小口切りにする。
昆布の戻し汁	適宜		
砂糖	2g	大さじ1強	⑤ 鍋にサラダ油を熱し、野菜とこんにゃくを炒め、油がなじんだら、昆布の戻し汁・昆布・大豆・ちくわを入れて、ひと煮立ちさせる。
酒	2g	小さじ2	
しょうゆ	3g	小さじ2強	⑥ 昆布が軟らかくなったら、調味料で味をつけ、味がよくしみこむまで煮含める。

### ～ 大豆は、大切な豆! ～



日本における大豆の栽培は、弥生時代といわれていますが、全国に広く栽培が始まったのは、鎌倉時代のように。そのころ広まっていた仏教では、肉食が禁じられていたため、当時の人々にとって、大豆やその加工品は重要なたんぱく源でした。

ソラマメなど大きな豆があるにもかかわらず、サイズが『大豆』と呼ばれるようになったのは、“大きい豆”ではなく、“大切な豆”の意味だと考えられています。