



ひじき入り煮豆

(材料・作りやすい分量)

大豆(乾燥) 200g

水 1400ml

芽ひじき(乾燥) 20g

ごま油 大さじ1

和風だし汁 300ml

醤油 大さじ1

絹さや 10枚

A

砂糖	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
醤油	大さじ2

(下準備/大豆を煮る場合)

調理器加熱
(沸騰後)

15分

保温

60分

(下準備)

- ① 大豆はサッと洗って調理器に入れ、水を加えて一晩おいて戻す。(夏場は涼しい場所か冷蔵庫に入れておく。)
- ② ①の調理器を中火にかけ、煮立ったら弱火にしてアクを取り除き、15分煮る。フタをして保温器に入れ、60分保温して煮汁を切り、別の容器に移しておく。(指で豆を縦にはさみ、潰れるような柔らかさになっていれば出来上がり。固い場合は再度保温器に入れて20~30分保温する。)
- ③ ひじきは水(分量外)で戻す。絹さやは筋を取り、1cm幅の斜め切りにする。

(作り方)

- ① 調理器にごま油を入れて中火にかける。水気を切ったひじきを炒め、大豆を加えて油がなじむまで炒める。
- ② だし汁を加え、煮立ったらAを加えて1~2分煮込む。
- ③ フタをして保温器に入れ、40分保温する。
- ④ 調理器を取り出し、中火にかけて醤油と絹さやを加えて6~7分煮詰めて出来上がり。

調理器加熱
(沸騰後)

1~2分

保温

40分