



最強常備菜ゴボウと大豆のおかずみそ

節分の豆まきに使ういり大豆。そのまま食べてもヘルシーで美味しいのですが、実は料理にも大活躍。既に加熱してあるので、戻したり煮たりするのに時間がかかりません。みそと相性の良いゴボウと組み合わせて、常備菜を作しましょう。ごはんのお供に最適です！

【栄養価】(全体量の1/4)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 155kcal |
| タンパク質 | 6.5g |
| 脂質 | 7.3g |
| 炭水化物 | 16.3g |
| 食塩相当量 | 1.2g |



材料 (作りやすい量)

| | |
|---------|-------|
| いり大豆 | 50g |
| ゴボウ | 1/2本 |
| ごま油 | 大さじ1 |
| ショウガ | 1/2かけ |
| a) 砂糖 | 大さじ1 |
| みそ | 大さじ2 |
| みりん | 大さじ2 |
| 濃い口しょうゆ | 小さじ1 |
| 白ごま | 大さじ1 |

作り方

- ① いり大豆はかぶるくらいの熱湯に浸して20分置き、水気を切る。
- ② ゴボウはきれいに洗い、皮付きのままみじん切りにする。ショウガも皮付きのままみじん切りに。
- ③ フライパンにごま油を熱し、ゴボウを入れて3～5分ほど中火で炒める。ゴボウに油が回ったら、ショウガを入れてさらに炒める。
- ④ ③に①を入れて、軽く炒め合わせる。
- ⑤ ④にa)を入れて、全体的に味がなじむように炒めながら混ぜる。仕上げに白ごまをかけて器に盛る。

利恵先生からのワンポイント

- ★ 自家製いり大豆を作るなら、大豆を一晩水に浸し、キッチンペーパーで水気をしっかり拭き取った後に、150度のオーブンで60分程度、カリッとさせるまで焼きましょう。清潔な容器に入れておくと日持ちします。
- ★ ゴボウのみじん切りが大変な時は、フードプロセッサーを活用しましょう。あっという間に細かいみじん切りができます。
- ★ おかずみそはお弁当に入れたり、焼いた厚揚げや、カブやナスを油で焼いたものにのせたりしても美味しいですよ。

使用したMOA自然食品

ごま油／てんさい糖／
京丹仕込み米こうじ味
噌／瑞雲醤油こいくち
／有機いりごま白



オンラインショップ



金丸 利恵 (かなまる・りえ)

おうちごはん研究者。管理栄養士。臨床分子栄養医学研究会認定指導カウンセラー。食生活アドバイザー2級 (FLAネットワーク協会認定)。国際薬膳食育師3級 (国際薬膳食育学会認定)。スパイスコーディネーターマスター (SCA認定)。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる!」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜び家庭料理を提案している。 <https://ouchi-gohan.net>