

# じゃことモロッコ豆の炒め煮

ほくとしたモロッコ豆、じゃこが入って栄養満点



## 材料(4人分)

|         |    |     |    |
|---------|----|-----|----|
| モロッコ豆   | …… | 30  | さや |
| ちりめんじゃこ | …… | 一つ  | かみ |
| ごま油     | …… | 小さじ | 2  |
| 水       | …… | 大さじ | 2  |
| みりん     | …… | 大さじ | 2  |
| しょうゆ    | …… | 大さじ | 2  |

## 作り方

- 1 モロッコ豆は、洗い、たべやすい大きさに切る。
- 2 フライパンにごま油を入れて加熱し、モロッコ豆を炒める。
- 3 モロッコ豆の表面にうっすら焼き色がついたら、水、みりん、しょうゆを加え中火で煮る。
- 4 煮汁がなくなってきたら、ちりめんじゃこを加えて絡め、火をとめる。