

1日2食は3皿食べよう  
 ~1・2・3でバランスごはん~



# 大豆の 甘辛炒め

過去のレシピは  
 こちらから



## 材料

- 大豆(水煮)・・・200g
- 片栗粉・・・大さじ2
- サラダ油・・・大さじ2
- 砂糖・・・大さじ1
- ★ みりん・・・大さじ2
- しょうゆ・・・小さじ2

野菜やきのこを  
 たくさん入れて、  
 目指せ毎日野菜  
 350g!



## 作り方

- ① 大豆は水気をきり、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンにサラダ油と①を入れ、表面がカリッとするまで炒める。
- ③ 一度②をフライパンから取り出す。
- ④ フライパンに★を混ぜ入れ、中火にかけて煮詰める。
- ⑤ ②をフライパンに戻し、④に★をからめる。

これが基本の3皿です!



お問い合わせ  
 松本市保健所 健康づくり担当  
 電話34-3217 (直通)

