

お店では買えない  
特別なカゴメです。  
健康直送便



## タラコの「まるごと大豆」和え



調理時間：約10分

エネルギー（1人分）：50kcal

材料：（4人分）

「まるごと大豆」（100ml）・・・1パック

タラコ・・・1腹（身をスプーンでかきだす）

しらたき・・・2玉（下ゆでして食べやすい大きさに切る）

生椎茸・・・8枚（薄切りにする）

塩・・・少々

作り方：

1. 鍋にしらたきと生椎茸を入れ乾煎りし、タラコを混ぜ合わせて、塩で味を調える。
2. 1.に「まるごと大豆」を加えて、汁気がなくなるまで炒める。

メモ



このレシピは「まるごと大豆」を使っています。

カゴメ健康直送便の商品はお電話でもご注文いただけます

 0120-719-899

（承り時間：毎日9:00～21:00）  
（12/30～1/3の期間を除く土・日・祝日も承ります。）

Copyright © 2010 KAGOME CO., Ltd. All rights reserved.