

フレイル予防

減塩

大豆のピリ辛煮

材料（2人分）

ゆで大豆	80g
ねぎ、しょうが、にんにく	各4g
ごま油	小さじ2
みりん、酒	各大さじ1
A しょうゆ	小さじ1
豆板醤	少々

作り方

- 1 ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- 2 鍋にごま油を熱し、1を炒め、香りが出てきたらゆで大豆を加えて軽く炒める。
- 3 水をひたひたに注ぎ、煮立ったら弱火にしてアクをとり、Aを加えて煮る。大豆がやわらかくなり、煮汁がなくなったら出来上がり。



1人分の栄養価 エネルギー137kcal たんぱく質6.4g 食塩相当量0.5g 食物繊維3.6g

豆料理が苦手な主人と息子もこの味付けだと食べてくれます。豆板醤の代わりにコチュジャンでも美味しいです。

レシピ提供 金ヶ崎町食生活改善推進員協議会南方支部