

フレイル予防

減 塩

大豆のピリ辛煮

材料 (2人分)

ゆで大豆	80 g
ねぎ、しょうが、にんにく	各 4 g
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 6.4 g 食塩相当量 0.5 g 食物繊維 3.6 g

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