

# ヘルシー酢大豆

旬野菜

フレイル予防



1人分(30g)の栄養価 エネルギー67kcal たんぱく質 3.1g 食塩相当量 0.8g 食物繊維 2.0g

昔から日本人に親しまれてきた大豆は、たんぱく質、ビタミン、ミネラルが豊富な食材です。我が家の常備菜「酢大豆」は簡単に作れてヘルシー。食卓にのせる時に旬の野菜を混ぜると季節感も味わえます。

材料 作りやすい分量

大豆(乾燥) 200g

サラダ油 大さじ3

人参 200g

しょうが 100g

だし昆布 30g

スルメ 30g

らっきょう酢 2カップ

旬の野菜 適量

ふきのとう、みょうが、しその実、菊、白菜、大根

作り方

- 1 大豆をたっぷりの水に浸し、一晩おく。
- 2 1をザルにあけ、水を切る。
- 3 人参、しょうが、だし昆布、スルメは、せん切りにする。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し2を入れ、好みのやわらかさになるまで炒める。
- 5 らっきょう酢に3と4を入れてよく混ぜ、1日冷蔵庫で寝かせたら、出来上がり。

レシピ提供 金ヶ崎町食生活改善推進員協議会街支部