

おすすめヘルシーレシピ

五目豆

(エネルギー128kcal たんぱく質 7.3g 脂質 6.0g 食塩相当量 0.7g)

材料 (2人分)

- 大豆 (水煮) 50g
- 干しいたけ 2枚
- 昆布 2g
- ごぼう 40g
- 人参 30g
- こんにゃく 50g
- 油揚げ 20g
- みりん、酒、しょう油 各大さじ1/2



作り方

- ① 干しいたけ、昆布は水で戻しておきます。
- ② 干しいたけ、昆布、ごぼう、人参、こんにゃく、油揚げを1cmの角切りにします。ごぼうは水にさらします。こんにゃくは熱湯でさっと茹でます。
- ③ 干しいたけと昆布の戻し汁に②を入れて煮ます。柔らかくなったら大豆と調味料を入れて水気がなくなるまで煮ます。

ひとこと

大豆の水煮を使って手軽に作ります。カレー粉を加えてもおいしくできます。大豆には体をつくるもとになるたんぱく質のほか、血圧を下げ動脈硬化を防ぐ大豆サポニン、がん予防に効果があるイソフラボンが含まれています。

豆で達者!!大豆を食べて動脈硬化やがんを予防しましょう。