

もやしと大豆のみそバター和え

バターを粉チーズ
(小さじ1~2)
に変えてもおいし
いよ♪



野菜は
1日 349g 以上を
目標に!

このレシピで
1人約 70g の野
菜を食べること
ができます

(4人分の材料)

もやし	1袋 (200g)	洗っておく。
水煮大豆	60g	
人参	1/2本 (60g)	洗ってもやしくらいの太さに切る。
かいわれ大根	1パック (30g)	根元を切って洗っておく。
★	みそ	小さじ2 (12g)
	しょうが	1/3かけ (4g) チューブでも可
	酒	大さじ1 (15g)
	みりん	大さじ1 (18g)
バター	小さじ2 (8g)	こしょう 少々

★は合わせておく

(作り方)

- ①耐熱容器にもやしと人参を入れてラップをし、500wの電子レンジで4分程加熱する。かいわれ大根を加えてさらに2分程加熱したら、ラップを少し開けて水気を切る。
(熱いのでやけどに注意)
- ②フライパンに水煮大豆と★を合わせて中火にかけ、ふつふつ沸いてきたら弱火にして2分程炒める。①とバター、こしょうを加えたら火を止め、混ぜ合わせて完成。

栄養価 (1人当たり)

エネルギー71kcal たんぱく質 3.5g 脂質 2.9g 炭水化物 7.0g 食物繊維 2.4g
カルシウム 32mg 食塩相当量 0.5g(1日の塩分摂取目標量は男性 7.5g 女性 6.5g、血圧が高い方は 6g 未満)