

ピーナッツの香ばしさをプラス

主菜 **大豆と明太子の
ピーナッツあえ**

| 材料 | 2人分 | 調理時間 5分 |

ゆで大豆…100g
明太子…25g
さやえんどう…4g
いりごま…3g
ピーナッツ和えの素…8g

| つくり方 |

1. ゆで大豆と明太子を混ぜ合わせる。
2. さやえんどうはゆでて、千切りにする。
3. 1といりごま、ピーナッツ和えの素を混ぜ合わせ、器に盛り付ける。千切りにしたさやえんどうをのせる。

| 料理のポイント |

- 明太子は焼いてもよい。
- 添え物(さやえんどう)をいんげんなどに変えてもよい。



エネルギー 128kcal 食塩相当量 1.0g

1人分の栄養価 たんぱく質 11.6g 脂質 7.5g 炭水化物 6.2g
食物繊維 4.5g カルシウム 61mg 鉄 1.3mg

管理栄養士のひと言

明太子の塩分とピーナッツ風味でおいしく減塩