

明太子を豆乳で煮てまろやかに

副菜

レンコンとインゲンの 明太子あえ

| 材料 | 3人分 | 調理時間20分 |

れんこん…200g
いんげん…160g
辛子明太子…50g
大葉…3枚
豆乳…100cc

| つくり方 |

1. れんこんは皮をむき2~3mmの半月切りにする。
いんげんは4cmの長さに切る。
2. 鍋に豆乳と明太子を入れ弱火の火にかける。
ふつふつとしてきたら、スプーンで明太子を皮ごと
つぶしながら身を出し、全体を混ぜて火を止める。
3. 熱湯に塩をひとつまみ入れ、れんこんをゆでる。
れんこんに火が通ったら、いんげんを入れてゆで、
ザルにあげて、水気を切る。
4. 3が温かいうちに2の中に入れ手早く和える。
5. 器に盛り、せん切りにした大葉をのせる。

| 料理のポイント |

- れんこんの歯ごたえを残す程度にゆでる。



エネルギー 92kcal 食塩相当量 1.0g

1人分の栄養価 たんぱく質 7.0g 脂質 1.4g 炭水化物 14.7g
食物繊維 2.8g カルシウム 50mg 鉄 1.3mg

管理栄養士のひと言

調味料を加えなくても辛子明太子の塩味と豆乳のまろやかさでおいしく減塩