

手抜き昆布豆

	材料(2人分)			
	水煮大豆	50g		
人参	20g			
塩昆布	4g			
煮汁	30 ml			
水	大さじ 1/2			
酒	大さじ 1/2			
砂糖	大さじ 1/4			
はちみつ	小さじ 1/4			
濃口しょうゆ				
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	60 kcal	3.7g	1.7g	0.7g



作り方

1. 人参は8mm角のサイコロ切りにする。
2. 煮汁の材料を合わせ、1を入れ、電子レンジ600wで1分30秒～2分柔らかくなるまで加熱する。
3. 2に水煮大豆と塩昆布を加え、さらに1分加熱する。



コメント

- 大豆に含まれるイソフラボンは、女性ホルモンに似た働きがあります。