

大豆のおろし和え

	材料(2人分)			
	大根	200g	茹で大豆	60g
	しらす(生)	大さじ 2	青しそ	2枚
	めんつゆ(2倍濃縮)	小さじ 2		
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	77 kcal	7.0g	3.3g	0.7g



作り方

1. 大根をすりおろし、軽く水気をきる。
2. 茹で大豆はざるにあげ、水気をきる。
3. 青じそはせん切りにし、水にさらし、水気をきる。
4. 1、2、3としらすを和え、器に盛りつける。
5. 食べる時に、めんつゆをかける。



コメント

- ・ 大豆は整腸作用や抗酸化作用があり、カリウムも豊富で高血圧予防にも役立ちます。