



健康のおすそわけレシピ ①

大豆ときゅうりの塩昆布あえ



エネルギー : 55Kcal

たんぱく質 : 5.1 g

炭水化物 : 3.9 g

脂 質 : 2.4 g

食塩相当量 : 0.4 g

材料(2人分)

大豆の水煮…1/2 カップ (60g)

きゅうり…1/2 本 (40g)

ゆで枝豆 (さやを除く) …大さじ 1 強 (15g)

塩昆布…ひとつまみ (2g)

作り方

- 1 きゅうりは 8mm 厚さのちょう切りにする。
- 2 枝豆は、薄皮をのぞく。
- 3 大豆はザルにあげて水気をきっておく。
- 4 ボールに全ての材料を入れ混ぜ合わせる。

