

おうち de 満点!!

# プラス1メニューレシピ

## 五目煮

<材料> 1人分



大豆 (水煮)	大きじ2 (30g)
れんこん	2cm (40g)
ごぼう	12cm (30g)
にんじん	2cm (20g)
こんぶ	3cm角
砂糖	小さじ2 (6g)
しょうゆ	大きじ1/2 (9g)



<作り方>

- ① こんぶは、表面をさっと拭き、1cm角に切る。
- ② にんじん、ごぼうは乱切りにする。れんこんは皮をむいてから乱切りにし、酢水にさらしアク抜きをする。
- ③ 鍋に、大豆、①②を入れ、かぶるくらいの水を入れ、砂糖を加えて中火から弱火で20分煮る。
- ④ ③にしょうゆを加えて、煮汁がなくなるまで煮る。

<ポイント>

- ・ 「畑の肉」といわれるほどたんぱく質豊富な大豆には、イソフラボンが多く含まれています。
- ・ 大豆とこんぶ、根菜類のれんこん、ごぼう、にんじんには、食物繊維が多く含まれ、腸内環境を整えて便秘予防にも役立ちます。
- ・ れんこん、ごぼう、にんじんは大豆と同じサイズの乱切りにするよう均一に煮ることができます。

30分位でつくれるよ!  
大豆は水煮の缶詰やレトルトパックを使うと簡単だよ!

<栄養価>

【エネルギー 140kcal】 【たんぱく質 6.8g】 【脂質 3.1g】  
【炭水化物 23.5g】 【食塩相当量 1.5g】



荒川区



女子栄養大学 短期大学部 栄養指導研究室