

大豆とネギの甘酢煮

栄養士コメント

大豆は食物繊維が豊富で血糖値の上昇を防ぎます。また大豆の良質なたんぱく質は筋肉を作り、糖の代謝を高めます。鶏肉などと一緒に煮てもよいでしょう。

作り方

- ①: 鍋にネギ、大豆、人参、生姜、調味料、だし汁を入れ火にかける。煮立ったら中火から弱火くらいで10分程煮込む。
- ②: 冷まし皿に盛り付ける。



成分値 (1人分)

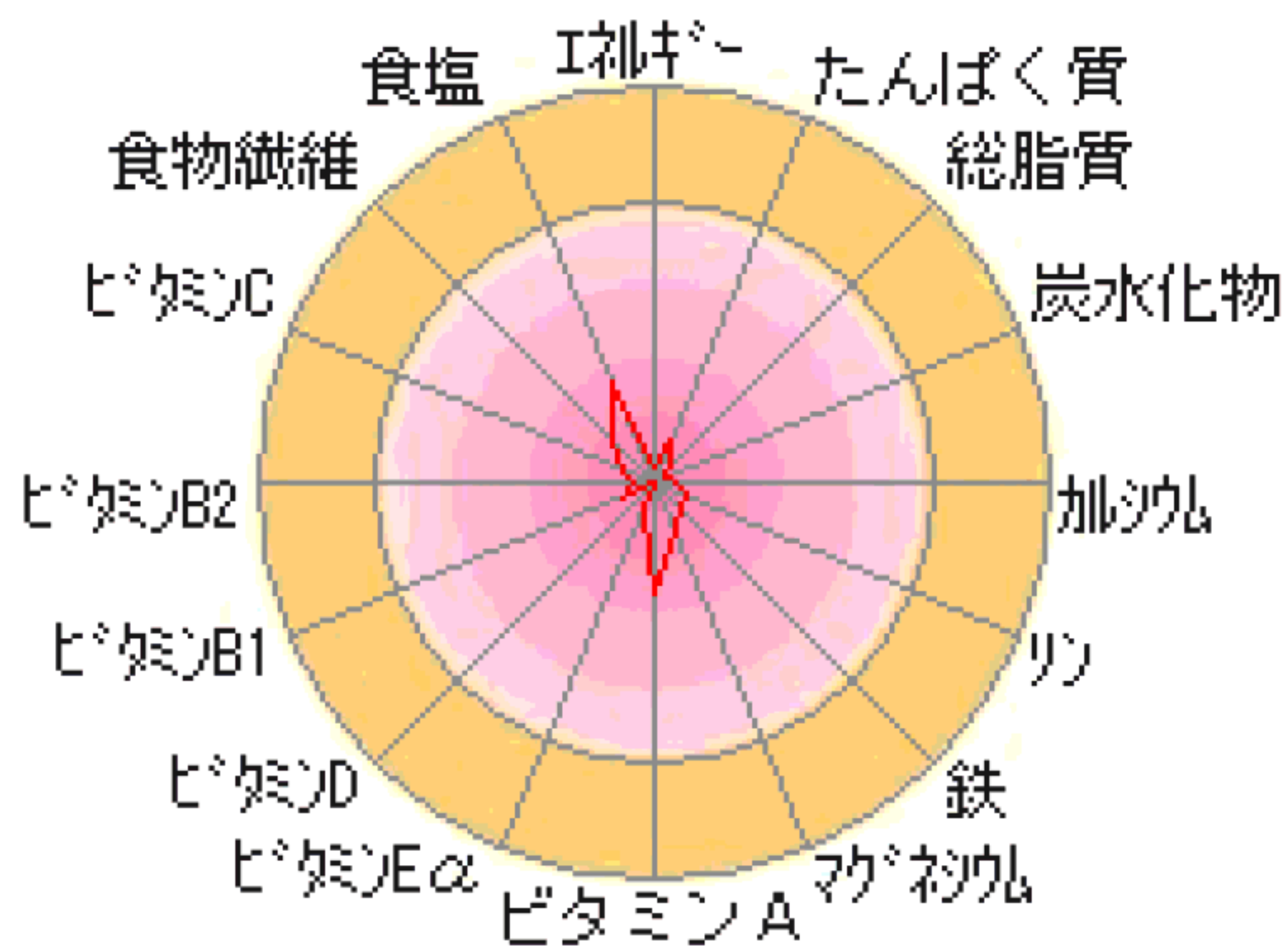
摂取値 単位

材料 (1人分)

分量 単位

1. エネルギー	95 kcal
2. たんぱく質	6.2 g
3. 総脂質	2.8 g
4. 炭水化物	11.2 g
5. カルシウム	46 mg
6. リン	91 mg
7. 鉄	0.8 mg
8. マグネシウム	44 mg
9. ビタミンA	197 μg
10. ビタミンEα	0.6 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.11 mg
13. ビタミンB2	0.08 mg
14. ビタミンC	10 mg
15. 食物繊維	3.6 g
16. 食塩	0.6 g

1. 水煮大豆	30 g
1/5缶。水気を切る。	
2. 青ねぎ	30 g
約2本。3cmぐらいの長さに切る。	
3. 人参	20 g
約1/8本。小さ目のサイコロに切る。	
4. 生姜	1/2 かけ
細く刻む。	
<調味料>	
5. 上白糖	1 小サジ
6. 減塩しょうゆ	1 小サジ
7. 酢・穀物酢	1 小サジ
8. 酒・上撰	1 小サジ
9. だし(かつお・昆布)	50 ml



(黄色い範囲内です)