

枝豆と豆腐のマヨ味噌和え



1人あたり
野菜量
70g

材料（2人分）



・木綿豆腐	150g
・枝豆(正味)	100g
・にんじん	40g
・ひじき(乾燥)	小さじ2
A. 〔・マヨネーズ	小さじ2
・米味噌(甘味噌)	小さじ1
・濃口醤油	小さじ1/2
・砂糖	小さじ1/2

栄養価（1人分）



エネルギー:	163kcal
たんぱく質:	11.8g
脂 質:	10.0g
炭 水 化 物:	10.1g
食塩相当量:	0.5g
食 物 繊 維:	4.6g
鉄	: 2.7mg

作り方



1. ひじきは水で戻しておく。
2. 沸騰したお湯でさやつきの枝豆を5分程茹で、さやから取り出す。
3. 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジ600Wで2分程加熱し、水気を切る。
4. にんじんは細切りにして耐熱容器に入れ、ラップをかけ、電子レンジ600Wで1分程加熱する。
5. 3の木綿豆腐を軽く崩してボウルに入れ、水気をしばったひじき、2、4を加え、Aで和える。

ポイント



枝豆には、普段の食事で不足しやすい食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は腸内細菌(善玉菌)のエサになり、腸内環境を整えるだけでなく、便のかさを増やし、便通を良くする役割があります。