

わいわい健康大作戦（調理実習編）にて実施したメニューの一品です。

お家でも作ってみませんか？

磯の香ビーンズ（2人分）

水煮大豆 50g

小麦粉 適宜

ちりめんじゃこ 10g

A { 砂糖 大さじ1/2
みりん 大さじ1/2
しょうゆ 大さじ1/2
水 大さじ1/2

青のり 適宜

ごま油 適量



作り方

- 1, Aは合わせておく。
- 2, 水煮大豆は水を切り、小麦粉を薄くまぶしておく。
- 3, フライパンに多めのごま油を敷き、熱したら2を炒め、ちりめんも加え炒め合わせ。
- 4, 3に1を一気に絡める。
- 5, 火を止めてから青のりをまぶす。

エネルギー100Kcal たんぱく質 5.9g

食物繊維 2.1g 塩分 1.1g

ひとことアドバイス

大豆はたんぱく質を豊富に含み、肉より脂質が少ないためヘルシーな食材です。また、ビタミンEやサポニンが含まれていて、抗酸化作用により活性酸素を除去し、脂肪の酸化を防ぐ働きをします。また、サポニンは免疫力の向上や血流の改善にも有効で、高血圧や動脈硬化の予防にも効果的です。



わいわい健康大作戦（栄養編）
参加申し込みは健康づくり課まで
TEL072-920-7381