

調理師おすすめ献立

2021年5月18日 (火) 夕食

彦根産そら豆の生姜みそ和え



材料(4人分)

大根	200g
そら豆	80g
むきエビ	80g
白味噌	24g
A 酢	12g
砂糖	12g
生姜	4g

栄養価(1人分)

エネルギー	74cal
たんぱく質	7.5g
脂質	0.5g
炭水化物	9.6g
食塩	0.8g

作り方

- ①そら豆を2分程度ゆがき、薄皮を剥く。
- ②大根は一口大の乱切りにし柔らかくなるまで炊く。
- ③むきエビは色が鮮やかなピンクになるまでゆがく
- ③調味用 A を合わせ味噌ソースを作る。
- ④そら豆・大根・エビをそれぞれ味噌ソースで和える。
- ⑤器に盛りつけて完成。

旬のそら豆を大根と一緒に温かい小鉢に仕上げました。

一口メモ

そら豆は糖質・食物繊維やビタミンB1・B2を含み、疲労回復・便秘やむくみ解消などの効果があると言われています。

メニュー考案者：(株)南テストィパル 調理師 針崎



彦根市立病院
Hikone Municipal Hospital

※治療食等の場合は、ポスターの内容と異なることがあります。ご了承ください。