

1人分のカロリー 206kcal 塩分 1.2g

【材料 (2人分)】

- | | |
|-------------------|----------------|
| ・玉ねぎ 1/2 個(100g) | ・水 3/4 カップ |
| ・じゃがいも 1 個(140g) | ・塩 小さじ 1/4 |
| ・人参 中 1/2 本(120g) | ・こしょう 少々 |
| ・コーン 30g | ・味噌 大さじ 1/2 |
| ・インゲン 6 本(30g) | ・豆乳(無調整) 1 カップ |
| ・きのこ(エリンギなど)80g | ・油 大さじ 1/2 |



【作り方】

- ① 玉ねぎ、じゃがいも、人参、きのこなどの野菜を一口大に切ります。
- ② 豆乳に味噌を入れ、溶いておきます。
- ③ なべを熱して、分量の油を入れ、中火で玉ねぎを炒める。次に人参、じゃがいも、きのこの順に炒め、分量の水を入れて蓋をして蒸し煮にします。
- ④ 野菜に火が通りやわらかくなったら、インゲンとコーンを加えます。②を入れて、よくかき混ぜながら、5～10分弱火で煮込みます。塩、こしょうを入れ、味を整えます。

☆☆☆栄養情報☆☆☆

豆乳に多く含まれる「イソフラボン」は、女性ホルモンと似た働きをし、更年期障害や骨粗しょう症の予防に効果的です。

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。