

そら豆の白和え

そら豆に含まれるカリウムには余分なナトリウムを排出してくれる働きがあり、高血圧、むくみの予防効果があります。

【材料】 4人分
そら豆 さや付き 600 g (身 180 g)
木綿豆腐 300 g
人参 60 g

調味料

練りごま 大さじ 2
砂糖 大さじ 1 と 小さじ 1
薄口醤油 小 1
塩 ひとつまみ



【作り方】

- ①そら豆をさやから取り、切込みを入れ塩茹で（塩・分量外）したら薄皮を剥く。
- ②木綿豆腐をクッキングペーパーで包み、耐熱皿にのせ600wで2分加熱し水切りをする。
- ③人参は細切りにし、軟らかくなるまで茹でる。
- ④粗熱のとれた木綿豆腐はフードプロセッサーで滑らかにし、調味料と混ぜ合わせる。
- ⑤そら豆と人参を④と和え、盛り付けたら完成。

1人分

エネルギー 158 kcal 蛋白質 10.8 g 塩分 0.7 g