

## よく噛んで食べるレシピ



## しかくまめのごま和え

## ■材料（1人分）

しかくまめ 40g    にんじん 30g  
 白ごま 小さじ1    砂糖 小さじ1/2  
 しょうゆ 小さじ1/2

## ■作り方

- ①しかくまめは、熱湯でさっと茹で、1cm幅に切る。
- ②にんじんは千切りにし、茹でる。
- ③しかくまめ・にんじんを、砂糖・しょうゆ・ごまで和える。

しかくまめは、  
 さやいんげんで  
 代用できます。



## &lt; 1人分の栄養量 &gt;

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
4.4kcal	3.9g	1.6g	6.6g	0.4g

野菜量  
70g



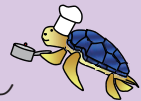
## ぽりぽり大豆

## ■材料（1人分）

水煮大豆 50g    かたくり粉小さじ1  
 砂糖 小さじ2    しょうゆ 小さじ2  
 ごま 小さじ1/2    サラダ油 適量

## ■作り方

- ①大豆の水気をきり、かたくり粉をまぶす。
- ②油をひいたフライパンに①を加え、弱火でフライパンを動かしながら加熱する。
- ③大豆に火が通ったら、火をとめて、砂糖・しょうゆ・ごまをまぜる。



## &lt; 1人分の栄養量 &gt;

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
250kcal	9.1g	17.3g	14.9g	1.8g