

豆・豆製品を食べよう！

簡単朝ごはんレシピ

夏に元気！大豆クワトロ冷や汁



【材料 1人分】

- きゅうり 20g
- 豆腐 50g
- 油揚げ 6g
- 煎り大豆 5g
- 大葉 0.2g
- 白みそ 8g
- 顆粒和風だし 0.5g
- 水 150cc

【作り方】

- ① 油揚げは湯で油抜きをして細い短冊に切る。
- ② 煎り大豆は袋に入れて麺棒などでたたいて粗目に砕く。
- ③ 水に顆粒和風だしと味噌を入れて溶かす。
- ④ ③の中にさいの目に切った豆腐・薄め輪切りのきゅうり・油揚げ・粗目に砕いた煎り大豆・干切りの大葉を散らす。

【ワンポイントアドバイス】

豆・豆製品を4種類入れました。
ジメジメしたこの季節。
冷や汁をご飯にかけても、別々でもさっぱりと
食べることができます。



エネルギー： 100.8kcal

※一人当たりの栄養価
(出典者： 笛吹市栄養教職員研究会)