

## 手抜き昆布豆

|   |                |              |           |           |
|---|----------------|--------------|-----------|-----------|
|  | <b>材料(2人分)</b> |              |           |           |
|   | 水煮大豆           | 50g          |           |           |
| 人参  | 20g            |              |           |           |
| 塩昆布   | 4g             |              |           |           |
| 煮汁  | 30 ml          |              |           |           |
| 水   | 大さじ 1/2        |              |           |           |
| 酒   | 大さじ 1/2        |              |           |           |
| 砂糖  | 大さじ 1/4        |              |           |           |
| はちみつ  | 小さじ 1/4        |              |           |           |
| 濃口しょうゆ  |                |              |           |           |
| <b>1人分の栄養量</b>  | <b>エネルギー</b>   | <b>たんぱく質</b> | <b>脂質</b> | <b>塩分</b> |
|   | 60 kcal        | 3.7g         | 1.7g      | 0.7g      |



### 作り方

1. 人参は8mm角のサイコロ切りにする。
2. 煮汁の材料を合わせ、1を入れ、電子レンジ600wで1分30秒～2分柔らかくなるまで加熱する。
3. 2に水煮大豆と塩昆布を加え、さらに1分加熱する。



### コメント

- 大豆に含まれるイソフラボンは、女性ホルモンに似た働きがあります。