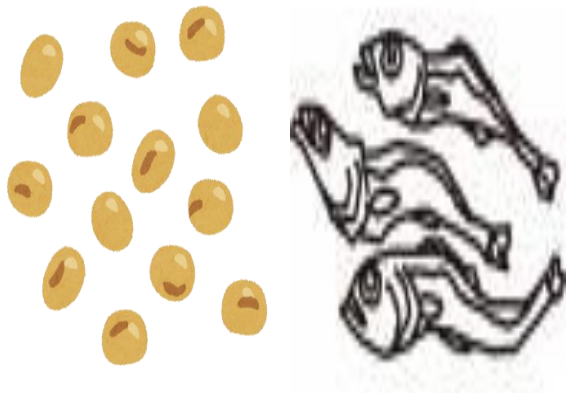


いりごと大豆

【テーマ：カルシウムたっぷり】 いりごは、カルシウム豊富で、骨粗しょう症・貧血予防に効果的です。大豆は、コレステロールを下げる効果があり、肥満の改善になります。



イラストはイメージです

❖材料❖ (2~3人分)

・大豆(水煮) 100g
・いりご(小さめ) 30g
・白煎り胡麻 大さじ1

—調味料—

A { 水 大さじ2
はちみつ 大さじ2
しょうゆ 大さじ1

【作り方】

1. いりごをフライパンで、弱火で5~6分カラ煎りをします。
2. 1.をキッチンペーパーの上に取り出しておきます。
3. 大豆は、ザルに移し、水切りをしておきます。
フライパンで、弱火でカラ煎りします。
大豆の表面に、うっすら焼き色がついたら
火を止めて、お皿にうつしておきます。
4. Aをフライパンに入れて中火でとろ~とろみがついたら火を止めます。
5. 4.に2.と3.を入れ、絡めて完成!!!