

# 炒り豆ごはん



## 栄養成分(1人分)

エネルギー  
275kcal

脂質  
1.7g

塩分  
0.8g

野菜  
12.5g

## ♥ Point

▼大豆に含まれる大豆オリゴ糖は、腸内の善玉菌を増やす効果があるので、腸内環境を整える「腸活」に有効とされます。

## 材料(4人分)

|           |         |
|-----------|---------|
| ・米        | 280g    |
| ・炒り大豆     | 150g    |
| ・人参(皮)    | 20g     |
| ・ごぼう      | 30cc    |
| ・こんにやく    | 40g     |
| ・水(又はだし汁) | 400cc   |
| ・塩        | 小さじ 2/3 |
| ・酒        | 大きじ1    |

## 作り方

- ① 米は洗って定量の水に浸けておく
- ② 人参はあらわれ切り、ゴボウはさきがき、こんにやくは1cm角に切る。
- ③ ①に調味料と炒り大豆、人参、ごぼう、こんにやくを加えて炊いたら完成！

♥大豆は多種ある作物の中でも特にタンパク質が豊富であり、「畑の肉」と言われます。また消化吸収率も高いことから、とても効率の良い食材です。