

朝食レシピ紹介③

★ちくわときゅうりのマヨポン和え



材 料	分量(1人分)	分量(4人分)
きゅうり	30g	120g (1本)
塩(塩もみ用)	少々	少々
ちくわ	20g	80g (4本)
マヨネーズ	5g	大さじ1・ 1/2
ポン酢	3g	大さじ1
かつお節・ごまなど	適量	適量

作り方

- ①きゅうりは乱切りにし、大きめのボールに入れる。余裕があれば、塩をまぶして塩もみをして少し置き、(水分がでる)流水で洗い、水気を良くきる。
- ②ちくわは1cmぐらいのぶつ切りにする。
- ③マヨネーズとポン酢をあわせておく。
- ④きゅうりとちくわと調味料を和えてかつお節やゴマなどをまぶす。

※調味料はできるだけ食べる直前に和えると良いです。



マヨネーズのコクとポン酢のさわやかさが、とてもいい相性です。かつお節や、ごまをいれるとアクセントになります！

★豆乳みそ汁

(4人分)

- ・カットわかめ …… 大さじ1杯
- ・とうふ …… 1/2丁
- ・青ねぎ …… 適量
- ・お好みの野菜 …… 適量
(しめじ、大根、人参・さつまいもなど)
- ・だし汁 …… 400ml
- ・豆乳 …… 200ml
- ・みそ …… 小さじ4杯〜

(作り方)

- ①とうふ、野菜をきる。
- ②だし汁を煮立て、野菜をいれ、煮る。
- ③野菜がやわらかくなったら、豆腐、わかめをいれる。
- ④豆乳をいれ、みそを溶いて、できあがり♪

白みそだと、より豆乳と合います!!

お米と大豆は名コンビ！

ごはんに含まれるたんぱく質にはリジンというアミノ酸が少ないですが、大豆たんぱく質には、リジンが豊富に含まれ、米のたんぱく質の欠点を補ってくれます。