



だいとう キラキラ大東

わしょく
レツツ♪和食
クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・そらまめ (さやつき) 1 袋 ふくろ
- ・塩...大さじ1 しお おお
- ・水...2カップ半 みず はん
- ・酒...4分の1カップ さけ ぶん

つく かた 【作り方】

- ①そらまめは、さやから豆を取り出しておく。豆の側面の黒い部分に包丁で切り込みを入れる。 まめ と だ まめ
- ②水に酒と塩を入れ、わかす。 みず さけ しお い
- ③そらまめを入れ、2分ほどゆでる。 い ぶん
- ④ざるにあげ、そのまま粗熱をとって、完成。 あらねつ かんせい

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー: 44キロカロリー

たんぱく質: 4.4グラム しつ

脂肪: 0.0グラム しぼう

塩分: 0.2グラム えんぶん