



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

しお おお
・塩...大さじ1

みず はん
・水...2カップ半

さけ ぶん
・酒...4分の1カップ

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。
- ②水に酒と塩を入れ、わかす。
- ③そらまめを入れ、2分ほどゆでる。
- ④ざるにあげ、そのまま粗熱をとって、完成。

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

脂肪: 0.0グラム

えんぶん
塩分: 0.2グラム