

## 栄養士がおすすめする今日のレシピ！

### 枝豆のピシソワーズ



1人分 約270kcal 蛋白11g 塩分 1g

#### 材料 2人分

枝豆（さやつき）	200g
じゃがいも	1個
玉ねぎ	小1/2個
オリーブオイル	小さじ2
水	カップ2
コンソメ	1/2個

調整豆乳	カップ1・1/2
塩	ひとつまみ
黒こしょう	ひとつまみ



#### 【作り方】

- ① 枝豆は塩ゆでにして、さやと薄皮を取っておく。
- ② 玉ねぎ、じゃがいもは火が通りやすいように薄くスライスする。
- ③ 鍋にオリーブオイルを入れ、②をしんなりするまで炒める。
- ④ ③に水、コンソメを入れ、じゃがいもがとろっとするまで煮る。
- ⑤ ④の粗熱がとれたら、豆乳と①を加えミキサーにかけ、冷蔵庫で冷やす
- ⑥ ⑤に塩、黒こしょうで味を調え、器に盛り、枝豆と黒こしょうを飾る。



#### ♪枝豆のマメ知識♪

枝豆は未熟な大豆を収穫したもので、食品の分類では野菜の仲間です。枝豆に含まれている蛋白質のメチオニンはアルコールの分解を助ける作用があるので、お酒のおつまみに枝豆というのは、理にかなった組み合わせと言えます。



管理栄養士 後藤 祐子