

わかめと大豆のごま炒り煮



材料（2人分）

• ゆで大豆	100g
• カットわかめ	小さじ1（1g）
• 炒りごま	大さじ1（9g）
• 顆粒和風だし	小さじ1（4g）
• 水	1/2カップ（100cc）
• 濃口しょうゆ	小さじ2/3（4g）
• 砂糖	小さじ2/3（2g）
• 塩	少々
• ごま油	小さじ2（8g）

作り方

1. カットわかめは水で戻し、水気をきる。
2. フライパンにごま油を熱し、ゆで大豆を炒める。
3. 大豆がこんがりしたらわかめを入れ、水、顆粒和風だし、濃口しょうゆ、砂糖、塩を入れ汁気がなくなるまで煮る。
4. 炒りごまをかけて完成。

ひとことメモ

- *ごま油の風味が食欲をそそります。
- *包丁いらず！長期保存できる食材で作った一品です。

栄養価（1人分）

エネルギー：164kcal

食物繊維：4.2g

食塩相当量：1.3g

