

厚揚げと新玉ねぎの煮浸し

血管
年齢



15
分

ポイント

- ✓ 厚揚げは大豆の加工品で植物性たんぱく質が豊富です。大豆製に含まれるたんぱく質は血管をしなやかにする働きが期待できます。

- ✓ 大豆・大豆製品は植物性食品なので、コレステロールは含まれません。

たまねぎの薄い黄色はケルセチンという抗酸化成分で血管の中

で、**栄養価**コレステロールが酸化するのを防ぐ働きがあります。

エネルギー：98kcal

たんぱく質：6.3g

食塩相当量：0.8g

食物繊維：1.5g

スタジオ食代表

管理栄養士 牧野直子先生

※レシピの転用・引用は禁止いたします。

厚揚げと新玉ねぎの煮浸し

血管
年齢

材料 4人分

- 厚揚げ 1枚 (200g) : 食べやすく切る
- 新タマネギ 1個 (250g) : くし形に切る
- 貝割れ菜 1/2パック : 根元を切り落とす
- 白だし 大さじ2
- 水 1カップ
- かつお節 小1パック (2g)

作り方

1. 鍋に白だし、水、新タマネギを入れて煮立て、厚揚げを加え、落し蓋をして沸々とした火加減で10分くらい煮る。
2. 器に盛り、貝割れ菜を添え、かつお節をのせる。

