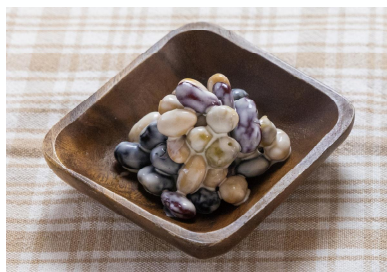


蒸しサラダ豆のヨーグルトマヨサラダ

ヨーグルトマヨソースで豆の甘みが引き立ちます！



メーカーコラボ商品



(株)マルヤナギ小倉屋



淡路島牛乳(株)



キューピー(株)

材料(4人分)

- ・おいしい蒸し豆 蒸しサラダ豆 2袋
- ・淡路島生乳100%ヨーグルト 大さじ2
- ・キューピーマヨネーズ 大さじ2
- ・ブラックペッパー 適量

作り方

- ① ボウルにヨーグルト、マヨネーズを混ぜ合わせる。
- ② サラダ豆を入れて混ぜ合わせる。

※お好みでブラックペッパーを振ってもよい

栄養成分(1人分)

エネルギー 100kcal

たんぱく質 5.1g

食塩相当量 0.3g

BE WELL 健康的な
食環境づくり
プロジェクト

ひようご健康的な
食環境づくりプロジェクト



蒸し大豆入り豚汁

みそが少なめでも牛乳のコクとだしでのうまみで味わい深い豚汁に！



メーカーコラボ商品



(株)マルヤナギ小倉屋



味の素(株)



淡路島牛乳(株)

材料(4人分)

- ・豚バラ肉 100g
- ・根菜※カットしたもの 1袋(200g)
- ・おいしい蒸し豆 蒸し大豆 2袋(180g)
- ・みそ 大さじ1・1/2
- ・淡路島牛乳 大さじ1・1/2
- ・お塩控えめの・ほんだし® 小さじ2
- ・水 600ml
- ・炒め油・ごま油 適量

作り方

- ① みそと牛乳をしっかり混ぜ合わせ、ミルクみそをつくる。
- ② 豚バラ肉を食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にごま油をひき、豚バラ肉を入れてさっと炒め、水、根菜、ほんだし® 半量を加えてひと煮する。
※里芋に火が通っていることが確認できるまで
- ④ ①を溶き入れ、ほんだし®の残り半量を入れて蒸し大豆とねぎを加えて火を止める。
※ミルクみそは、ビニール袋に入れて揉むと混ぜやすい。
鍋に入れる時は下の方をカットして入れる。

栄養成分(1人分)

エネルギー 248kcal たんぱく質 13.1g 食塩相当量 1.3g

