

大豆と梅の うめ～サラダ



大豆とわかめと梅干しという珍しい組み合わせですが、カルシウムがたっぷりに入ったおいしいメニューです！
マヨネーズを使用しているので、子どもたちも好きな味付けです♪

<材料>2人分

- 大豆(水煮)…80g
- きゅうり…1/2本
- 梅干し…2粒
- カットわかめ…4g
- ちりめんじゃこ…大さじ2
- 白すりごま…大さじ1
- マヨネーズ…大さじ2

<作り方>

- ①きゅうりは輪切りにして、塩もみをしておく。
- ②梅干しは種を取って叩き、マヨネーズと混ぜておく。カットわかめは水で戻しておく。
- ③ボウルに大豆、①、②、ちりめんじゃこ、すりごまをいれてよく混ぜ合わせたらできあがり♪

大豆の約30%はたんぱく質です。必須アミノ酸がバランスよく含まれている良質な食材なので「畑の肉」と呼ばれています



栄養価成分(1人分)

エネルギー	201kcal
脂質	13.9g
たんぱく質	11.6g
カルシウム	120mg

鉄	1.6mg
ビタミンB1	0.10mg
ビタミンB2	0.08mg
ビタミンC	5mg