

◎メニュー名：海藻とお豆のクイック白和え

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：8分 | 分量目安：2人分 | エネルギー：150kcal(1人分) | 食塩相当量：1.0g(1人分)

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

みそ	必須アミノ酸	精神安定	・・・認知症予防
海藻	食物繊維	抗ガン作用	・・・生活習慣病予防
ミックスビーンズ	カルシウム	骨密度アップ	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
海藻ミックス (乾)	3 g
厚揚げ豆腐	100 g
ミックスビーンズ	80 g
みそ	小さじ2
砂糖	小さじ1/2



作り方

①海藻ミックスは水で戻して水気をよく切っておく。
②ボウルに厚揚げ豆腐・みそ・砂糖をあわせて厚揚げ豆腐をつぶすようによく混ぜる。
③②に①の海藻・ミックスビーンズをあわせて混ぜ、皿に盛りつける。

パーフェクトレシピポイント

白和えの具材として、ミネラルや食物繊維が豊富な海藻類をプラスし、水煮の豆類でイソフラボンをダブルで加えることでパーフェクトレシピへ！