



## インゲンの味噌炒め

《材量》

2人分

インゲン150g

人参20g

ごま油大さじ1/2

糸かつお2g

※合わせ調味料※

味噌大さじ1/2

牛乳大さじ1/2

みりん大さじ1

砂糖小さじ1



《作り方》

- ①インゲンは斜めの千切りにする。人参も千切りにする。
- ②調味料は混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにごま油を入れ熱し、インゲン、人参を入れて炒める。
- ④野菜に火が通ったら合わせ、調味料を入れ混ぜ合わせ、仕上げに糸かつおを加え混ぜる。

★牛乳を入れる事で味噌が半分になり減塩でも美味しく食べられます。

インゲンには、エネルギー代謝に関わるアミノ酸の一種であるアスパラギン酸や、糖質代謝に関わるビタミンB1が含まれているため、疲労回復に効果的。また、β-カロテンが皮膚や粘膜を保護してくれるので、日焼けなどが原因の皮膚のダメージ予防も期待できます。

※1人分※

熱量85kcal タンパク質2.8g 脂質3.9g 食物繊維2.3g. 塩分0.6g