

だだちゃ豆入り山形のだし

【材料:4 人分】

なす1/4個
きゅうり1 本
みょうが1/2個
オクラ4本
冷凍むきだだちゃ豆 ...40g
納豆昆布 2g
めんつゆ16g



作ってからひと晩おいて冷やすと、さらに味がなじんでまとまります。ごはんや豆腐にかけて食べると食が進みます。夏の暑い時にもおすすめの1品です。

【作り方】

- ① 納豆昆布はお湯でもどし、水を切る。
- ② 冷凍のだだちゃ豆を下ゆでして冷やす。
- ③ オクラをゆでて冷やし、3mmの輪切りにする。
- ④ なす・きゅうりは細かく切り、みょうがはみじん切りにする。
- ⑤ めんつゆで全て和える。

【1 人分の栄養価】

エネルギー27Kcal たんぱく質2.1g 脂質0.6g 食塩相当量0.6g