

からだに美味しい
レシピ

08

August

枝豆

~Green beans~

健康ポイント ▶ 夏に欠かせない、おいしい栄養食

- ビタミンB1が、スタミナ不足を解消します。
- メチオニン、ビタミンB1とCが肝機能を助けます。
- オルニチンは疲労回復だけでなく、美肌や若返りも！

調理例

枝豆の煮びたし

材料 (3人分)

- 枝豆…適量 ○塩…適量
- だしの素…一袋
- 白だし、薄口醤油…適量 ○水…350cc

作り方

- 01 枝豆に塩を振ってもみ洗いし、水で軽く洗います。
- 02 鍋にだしの素、お好みで白だしや薄口醤油を少し加え煮立たせ、エダマメを5分ほど煮ます。レシピは薄味なので、おつまみには味を調整ください。
- 03 煮過ぎると色が落ちるので注意！
煮えたら一度鍋ごと冷蔵庫などで冷やします。よく冷えたら器に汁ごと盛りつけます。

