

食育指導員考案！暑さ乗り切るお手軽レシピ //

副菜



豆のサラダ

栄養価（1人分）
エネルギー 85kcal
たんぱく質 6.0g
食塩相当量 0.5g
野菜量 5g

材料（2人分）

蒸し大豆	1/2袋(75g)
ブロッコリースプラウト	10g
塩昆布	2g
【合わせ調味料A】	
・酢	小さじ1
・マヨネーズ	小さじ1
・わさび	適量
・濃口しょうゆ	小さじ1/2

POINT

蒸し大豆や蒸しサラダ豆など
いろいろな種類が販売されて
います。
煮物だけでなく、色々な味付
けで簡単に食べてみませんか？



作り方

(1) 大豆、ブロッコリースプラウト、塩昆布を合わせて、Aで和える。

管理栄養士からの熱中症予防のポイント

夏バテで食事量が減るとたんぱく質も不足しがちになります。
たんぱく質のとれる大豆を副菜にも取り入れてみませんか？