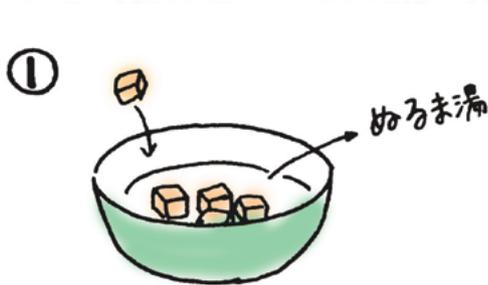




## 凍豆腐の含め煮

エネルギー / たんぱく質 / 脂質  
58kcal / 4.3g / 2.7g

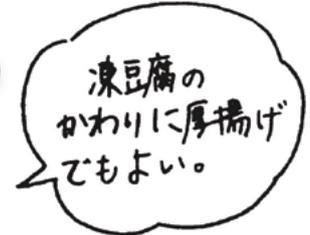
●凍豆腐(角)…32g ●酒…小さじ1g ●さとう…大さじ1+1/2 ●しょうゆ…小さじ2



凍豆腐は やわらかくもどして  
しぼる。



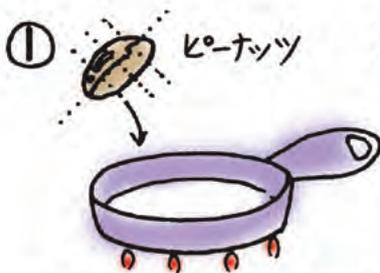
調味料を入れ、よく  
煮こむ。



## ピーナッツみそ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質  
40kcal / 1.4g / 1.8g

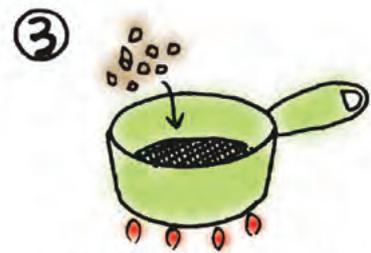
●ピーナッツ…大さじ2 ●赤みそ…大さじ1 ●さとう…大さじ1+1/2 ●酒…小さじ1 ●水…大さじ1



ピーナッツは みじん切り  
にし、弱火でからいりする。



調味料をあわせ  
わりみそを作る。



①のピーナッツを入れ  
まぜる。



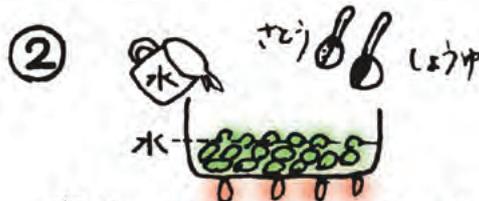
## 枝豆のしょうゆ煮

エネルギー / たんぱく質 / 脂質  
45kcal / 3.7g / 1.9g

●枝豆(さやつき)…200g ●さとう…小さじ1 ●しょうゆ…大さじ1/2



枝豆は さやからとり  
だす。



なべに枝豆とひたひたの水・調味料を入れ  
火にかけ、汁気がなくなるまで煮る。