

いりこおろこう汁

栄養価(1人分)

エネルギー	218 kcal
たんぱく質	16.4 g
脂質	10.8 g
炭水化物	14.5 g
食物繊維	437 g
塩分	2.5 g
カルシウム	2.0 mg

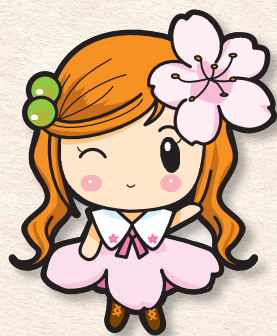


材料(4人分)

いりこ(頭・内臓は除く)	50g
ピーナッツ	25cc
白ごま	25g
みそ	75g
豆乳	200cc
牛乳	200cc
昆布だし	400cc 大さじ1
麩	50g
乾燥わかめ	10g
ねぎ	50g

作り方

- ① いりこをフライパンで炒って、頭と内臓を取り除き、ミキサーにかける。
- ② ピーナッツ、白ごまは粗みじん切る。
- ③ 麩とわかめは水に戻す。
- ④ ボールにみそと①、②を入れて混ぜる。
- ⑤ ④の中に豆乳、牛乳、昆布だしを入れて混ぜる。
- ⑥ ⑤を椀に盛り、③の麩とわかめ、そしてねぎを入れる。



ひとくちメモ

落花生は、アミノ酸組成が優れていて、蛋白質の割合も肉・魚類と大差はない。また、大豆に似て脂質とタンパク質に富む。ラッカセイ油は不乾性油で、不飽和脂肪酸のオレイン酸、リノール酸が多まっている。レシチンやビタミンのB群が、豆としては多くふくまれている。