

◇大豆のごまマヨ和え◇

材 料	分 量 (2人分)	
大豆の水煮 マヨネーズ 白いりごま	50g 小さじ2 小さじ1	
<p>① 材料をボウルに入れて混ぜ合わせる。 ② 器に盛る。</p>		
<p>【栄養価】エネルギー：77kcal、たんぱく質 4.1 g、脂質 6.3 g、食物繊維：2.4g、食塩相当量 0.1 g</p> <p>※水戻しや下ゆでの手間が不要な水煮を使用すれば、良質なたんぱく質と食物繊維をとることができる、簡単な一品メニューが出来上がり！</p> <p>大豆に含まれるたんぱく質には、コレステロールを減らす、脂質の代謝を促進して脂肪を燃焼させやすくする作用が期待できます。</p> <p>食物繊維も多く、大豆に含まれる「大豆レシチン」は、脳の働きを活発にし、記憶力や集中力を高めます。</p>		