

◇大豆と春菊の辛子酢みそ和え◇

材 料	分 量 (2人分)	
大豆の水煮 春菊 みそ 砂糖 練り辛子 酢	50g 1/2束 小さじ2 大さじ1 小さじ1/2 小さじ1	
<p>① 春菊は水洗いし、熱湯でゆでて冷水にとり、根元を切り落として小口切りにする。</p> <p>② ボウルに調味料を合わせ、春菊と大豆を入れて和える。</p>		
<p>【栄養価】エネルギー：80kcal、たんぱく質 5.2g、脂質 3.1g、食塩相当量 0.9g ※大豆に含まれるイソフラボンはホルモンのバランスをととのえ、更年期障害や生理不順、月経痛などを軽くする効果があるといわれています。また、大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど良質なたんぱく質を持つ食品です。大豆のたんぱく質は血管を強くする働きもあります。</p>		