

食物繊維たっぷりのレシピ：副菜

「キヌアの豆腐サラダ」

キヌアに含まれる不溶性食物繊維は、腸が刺激されて蠕動運動が盛んになり、便秘予防につながります。

<主な材料・4人分>

- ・キヌア 大さじ2 (約20g)
- ・絹豆腐 1丁(300g)
- ・トマト 1個
- ・サラダ菜 1/2束
- ・A 亜麻仁油 大さじ2
- ・A レモン汁 大さじ1
- ・A 粒マスタード 大さじ1
- ・A 醤油 小さじ1
- ・A 塩、胡椒 適量
- ・ブロッコリースプラウト 適量



<作り方>

- ① 鍋にキヌアと3倍量の水を入れ、火にかけて沸騰させる。沸騰したら蓋をして弱火にし、20分間ほど加熱する。目の細かい茶こしなどで湯を切り、5分ほど蒸らす。
- ② トマトは粗みじん切りにし、Aと①を合わせておく。
- ③ サラダ菜は冷水に浸し、水気を切って一口大にちぎる。豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ④ 皿にサラダ菜、豆腐を盛り付け、②をかけてブロッコリースプラウトを添える。

(1人分)

エネルギー 156kcal 蛋白質 5.4g 塩分 0.5g