



## 蒸し大豆

煮豆よりも栄養価が高い蒸し大豆。家庭でも乾燥大豆から簡単に作ることができます。そのままおやつやおつまみにしたり、サラダや煮物に入れるなど何にでも使えます。

### 作り方

- ① 大豆を一晩水につけて戻す。
- ② 圧力鍋に水をはり、蒸し台をセットして大豆を入れて加熱する。
- ③ 加圧状態になったら10分蒸して火を止め、圧が下がるまで蒸らす。  
※圧力鍋がない場合は蒸し器で1時間蒸す。



### 〈保管方法〉

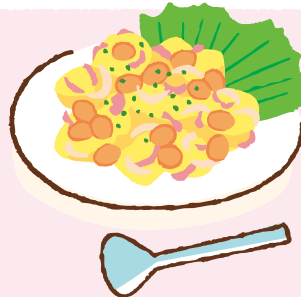


まとめて作って冷凍保存しておくとう便利。平らに伸ばしてラップで包み、密閉容器に入れて冷凍庫へ。使う分だけ割って使う。

## 大豆とポテトのホットサラダ

- 調理時間:15分
- エネルギー:約170kcal
- 塩分量:0.6g(1人分)

大豆とビタミンCが豊富なジャガイモを組み合わせたサラダ。ジャガイモのほくほく感と蒸し大豆の歯応えを楽しめます。お好みでハムを加えても。



### 材料(2人分)

- 蒸し大豆 …… 100g
- ジャガイモ …… 1個
- 玉ネギ …… 1/8個
- オリーブ油 …… 大さじ1/2
- 酢 …… 大さじ1
- 塩 …… 1つまみ
- コショウ …… 少々
- パセリの …… 適宜
- みじん切り

### 作り方

- ① ジャガイモは皮をむいて4等分くらいに切って柔らかくなるまで茹でる。
- ② 玉ネギは薄切りにシラップをかけ、30秒程度レンジで加熱する。水分が出たらしっかり絞っておく。
- ③ ジャガイモに火が通ったら湯を捨て、玉ネギと他の材料をすべて入れ、ジャガイモをつぶしながら全体をよく混ぜる。

Web版「ゲンキレシピ」も  
ご覧ください

<http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック  
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!