

Mix Beans Marinated

Healthy Food Health Care

手軽にもう一品！時短レシピ ミックスビーンズマリネ

混ぜるだけ！高タンパクなメニュー！！

■ 作り方

- 1 ポウルにリンゴ酢と塩胡椒を入れてよく混ぜ、塩を溶かしてからオリーブオイルとエゴマオイルを入れて混ぜる。
- 2 玉ネギをみじん切にし“1”のボウルに加え混ぜる。
- 3 ミックスビーンズとパセリも加え混ぜる。
- 4 器に盛り付ける。

作成時間.....5分
 カロリー.....301kcal
 塩分.....0.9g
 糖質.....13.5g

■ 材料 2人前

ミックスビーンズ.....1袋(125g)
 玉ネギ.....1/8個
 パセリ.....小さじ1
 塩.....少々
 胡椒.....少々
 リンゴ酢.....小さじ1
 オリーブオイル.....小さじ1
 エゴマオイル.....小さじ1

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

大豆は「畑のお肉」といわれていますがそれは肉や魚に匹敵するほどの豊富なたんぱく質が含まれているからです。しかも、大豆に含まれるたんぱく質はコレステロールを下げる、中性脂肪を下げる体脂肪を下げるなど、その機能性について大豆特有の特徴をもっています。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



大豆の甘味と
ドレッシングの酸味が
合って美味しい！！

■ シェフからのワンポイントアドバイス

パセリはフレッシュなものを使う事をお勧めします。フレッシュなパセリのほろ苦さが大豆と良く合い見た目も鮮やかになります。

豊橋ハートセンター 循環器内科 医長
坂元 裕一郎 先生

作成：株式会社フェロー フードヘルスケア事業部

こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>

株式会社フェロー 牧野圭祐

Janvier
2018