

# Toss Meat Miso Of Green Beans

°Fellow Food Health Care



## 手軽にもう一品！時短レシピ いんげんの肉味噌和え

作り置き出来て便利！万能肉味噌レシピ！！

作成時間.....10分  
 カロリー.....291kcal  
 塩分.....2.5g  
 糖質.....8.7g

### ■ 材料 2人前

いんげん.....100g  
 豚ひき肉.....100g  
 水.....大さじ1  
 糖質ゼロ酒.....大さじ1  
 おろしにんにく.....小さじ1/3  
 赤味噌.....大さじ1  
 ラカントS顆粒.....大さじ1

### ■ 作り方

- いんげんのヘタを切る。  
皿にのせ水を振りかけラップをしレンジ(600w)で1分加熱する。
- ポウルに全ての調味料を混ぜ合わせておく。  
フライパンに豚肉と全ての調味料を入れて混ぜながら炒める。  
豚肉に火が通ったらOK。
- “1”のいんげんを器に盛り付け肉味噌をかける。

### ■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

いんげん豆には、疲労回復に効果的なたんぱく質とビタミンB群が豊富に含まれています。たんぱく質は、わたしたちの体をつくる原料でもあり、活動エネルギーの源でもあります。そして、ビタミンB群は、糖質やたんぱく質などを活動エネルギーに変換する際、それをサポートします。いんげん豆には、疲労回復に必要なエネルギー源とエネルギーを生み出すサポート役がたっぷり詰まっているので、疲れていると感じたときやバテ気味のとき等はいんげん豆がおすすめです。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



甘くて美味しい！  
なんにでも合いそうな  
肉味噌ですね！

豊橋ハートセンター 循環器内科  
鯨 和人 先生

### ■ シェフからのワンポイントアドバイス

肉味噌は牛肉や鶏肉でも代用できます。少し多めに作って、豆腐にのせたり炒め物等の隠し味にもオススメです。

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

2018

Mai