



🔒 キムチ大豆



和歌山県かつらぎ町 @cook_40286160

大阪樟蔭女子大学くすのき健康栄養センターコラボ
市販食品を活用してバランスのよい食生活・低栄養予防に「ちょい足しアレンジレシピ」です。
「ボウル」で簡単に作れます。

【1人分の栄養価】
エネルギー:107kcal
たんぱく質:9.1g
脂質:4.7g
炭水化物:9.6g
食物繊維:6.4g
食塩相当量:1.8g

材料

🍲 2人分

キムチ 100g程度

蒸し大豆 100g程度

刻みのり 適宜

作り方

- 1 ボウルにキムチ、蒸し大豆を入れて混ぜる。
- 2 器に盛り、刻みのりを盛る。

コツ・ポイント

蒸し大豆は水煮大豆より栄養価が高く、そのまま食べるには口当たりがよくオススメです。
刻み海苔はなくてもよいですが、ある方が味変になって美味しいです。

<https://cookpad.com/jp/recipes/25280077>