

メグビー レシピ

白味噌のお雑煮

ポイント

お味噌汁にメグビープロを加えるだけで、効率よく良質タンパクを摂取できます。メグビープロは熱変性しないため、温かい飲み物（味噌汁、シチュー、スープなど）に溶かして頂く方法もお勧めです。メグビープロ（5～10g）をあらかじめ少量の水などで混ぜたものを温かい飲み物に合わせるとダマができにくくなります。



タンパク質
10.6g

材料 1人分

- ・だし …………… 200cc
- ・白味噌 …………… 35g
- ・メグビープロ …………… 10g
- ・里芋 …………… 1個
- ・人参 …………… 1/8本
- ・丸餅 …………… 1個

★1人分の栄養価
エネルギー 118 kcal
タンパク質 10.6g
脂質 0.9g
炭水化物 10.7g
食塩相当量 1.3g

作り方

- 1 里芋は皮をむき、中火にかけ、竹串がスッと刺さるくらい柔らかく下ゆでし、ザルに上げる。
- 2 人参は皮をむき、輪切りにして型抜きする。
- 3 だし汁とメグビープロを混ぜ合わせておく。
- 4 鍋に③を入れ、人参を入れて火にかけ、やわらかくなるまで3～4分煮る。
- 5 里芋、丸餅を加え、丸餅が柔らかくなったら、白味噌を加える。