

メグビー レシピ



豆乳鍋

手軽に良質なタンパクを補えます。

豆乳には、細胞の構成に欠かせない「レシチン」や、抗酸化作用を持つ「サポニン」、善玉菌のエサとなる「オリゴ糖」、女性ホルモン「エストロゲン」と似た働きをする「イソフラボン」などの栄養素が豊富に含まれています。

ポイント

タンパク質

53.5 g



材料
1人分

豆腐……1/2丁
豚肉……100g
または 鶏もも肉……100g
白菜……1/8株
椎茸……2枚
人参……1/5本
ネギ……1/3本

作り方

- 1 豆腐・人参は食べやすい大きさに切る。白菜は3～4cm幅に切る。ネギは斜め切りにする。しいたけは石づきを取り、食べやすい大きさに切る。豚肉または鶏肉は1口大に切る。
- 2 メグビープロと水を混ぜておく。
- 3 鍋に①、②を入れて火にかけ、肉、野菜に火が通ったところで、豆乳、めんつゆを加える。

◎お好みの野菜をプラスしても、美味しく召し上がれます。

つゆ

水……200cc
メグビープロ……20g
豆乳……100cc
めんつゆ(濃縮タイプ)
……大さじ1杯

★1人分の栄養価 (つゆも含む)

エネルギー 414kcal 炭水化物 23g
タンパク質 53.5g 食塩相当量 2.5g
脂質 13.5g