





【ガーリック枝豆】

枝豆



(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩量 (g)	食物繊維 (g)
105	6.1	6.2	0.4	2.6

材料 (2人分)	作り方
冷凍枝豆…200g にんにく…少々 オリーブオイル…大さじ1/2	① フライパンにオリーブオイルとみじん切りにしたにんにくを入れ火にかける。香りがたったら、冷凍枝豆をさやごと入れ炒める。 ※お好みで塩をかけても◎
	 <p>ポイント! 枝豆は畑の肉と言われる大豆同様、豊富な栄養素を含んでいます。ビタミン類、食物繊維、カリウムも多く含まれています。</p>