

大豆のバター 醤油炒め

材料 2人分

- 蒸し大豆 100g
- ウィナー 2本
- バター 5g
- 醤油 小さじ 1/2杯
- コショウ 少々
- パセリ 適量



1人分 168 Kcal 塩分 1.0 g

作り方

1. ウィナーを大豆の大きさに合わせコロコロに切る
2. フライパンにバターを熱し大豆とウィナーを炒める
3. 全体にバターが馴染み大豆に焼き色が付いたら醤油とコショウをして味を整える
4. 器に盛りパセリを散らして出来上がり♪



社会医療法人延山会 西成病院・栄養科 2020.2