

食べて健康

そら豆と牛肉の和え物

●●材料（2人分）●●

そら豆（茹でたもの）	50g
牛肉（薄切り）	50g
ニンニク	1片
☆醤油	小さじ1
☆酢	小さじ1/2

●●作り方●●

- ①そら豆は皮をむく。
- ②牛肉は食べやすい大きさに切り熱湯でさっと茹でる。
冷水にとり水気をよく切る。
- ③ボウルにすりおろしたニンニクと☆を入れよく混ぜ合わせる。
牛肉を加えて下味をつける。
- ④ ③にそら豆を加えて器に盛る。



<<そら豆の効用>>

そら豆のカリウムは利尿作用に優れ尿の排出をよくしてむくみや水太りの予防に有効に働きます。
そら豆の植物性たんぱく質と牛肉の動物性たんぱく質を同時に摂取することで体力の強化や回復が期待できます。