

# 食べて健康

塩ゆでの枝豆に飽きたら  
ピリ辛にんにくの麺つゆ漬けはいかがですか♪

## ～枝豆～

ビタミンB群が多く含まれており、野菜の中でもたんぱく質が豊富なことから「野菜」と「豆」の両方の栄養を持ち合わせる優秀な夏野菜



### ★★材料（2人分）★★

枝豆	1袋または1枝
めんつゆ（3倍濃縮）	60ml
水	120ml
赤唐辛子（輪切り）	1本
にんにく（スライス）	1片

### ★★作り方★★

- ① 枝豆をお好みの固さに塩茹でする。
- ② 調味料と、にんにく赤唐辛子を  
保存袋やタッパなどの容器に合わせておく。
- ③ 茹でた枝豆を温かいうちに合わせた調味料の中に入れ、  
荒熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やす。
- ④ 1日くらい漬け込むと味がほど良くなじみます。

保存袋を使う場合・・・袋をしっかり閉じ、時々袋を返して  
枝豆がまんべんなく調味料に漬かるようにする。  
容器を使う場合・・・枝豆がすべて漬かるくらいの多めの調味料を用意するか、  
時々混ぜるなどしてしっかり漬かるようにする。

豆を細かく刻のだものを豆腐の上に乗せ、  
漬け込んだ調味料をかけて頂くと美味しいですよ♪