

朝はパンだけ…というように朝食でたんぱく質や野菜が不足しがちな人にプラスして欲しい一品です

～お手軽蒸し大豆でたんぱく質をとろう～

## 大豆入り彩りサラダ

朝からしっかりたんぱく質をとろう！



### …材料 (2人分) …

- 蒸し大豆 100g
- さつま芋 80g
- ミニトマト 4個
- グリーンアスパラ 2本
- サラダ菜 4枚
- ゆで卵 2個
- 青じそドレッシング 大さじ2

### …作り方 …

- 1 さつま芋は厚さ5mmのいちょう切りにし、電子レンジ600Wで3分ほど加熱する



- 2 ミニトマトはヘタを取って縦半分に切り、ゆで卵はくし切り、グリーンアスパラはゆでて斜め切りにする。



- 3 具材を器に盛り、青じそドレッシングをかけて完成。

「朝から肉は重いし、魚を焼くのも大変」というときに大豆製品は頼りになります。運動後はたんぱく質の吸収が良くなるので、食事だけでなく運動に取り組むことも大切です。