

副食

大豆のトマト煮

[1人分] エネルギー：198kcal 塩分：1.9g



材料 [4人分]

- 大豆（ゆで）：140g
- グルテンバーガー：120g
- 玉ねぎ：120g
- にんにく：1片
- オクラ：12本
- トマト缶（水煮）：1缶
- オリーブオイル：大さじ1と1/2
- 洋風だし（顆粒だし）：大さじ1
- 塩：少々
- こしょう：少々
- トマトケチャップ：大さじ2

作り方

1

にんにくと玉ねぎはみじん切りに、オクラは塩でもんでから水洗いします。

2

オリーブオイルでにんにくと玉ねぎを炒め、グルテンバーガーを加えます。トマト缶はくずしてから、汁ごと入れて混ぜます。大豆、洋風だしを加えて10分くらい煮ます。

3

オクラを加えてさっと煮て、ケチャップと塩、こしょうで味を調えます。

【ワンポイントアドバイス】

- 生のトマトを使う場合は、さいの目に切ってから加えます。
- トマトはグルタミン酸が多く、煮込みに使うと旨みが強くなり、塩分を減らしても味付けがしっかりします。
- トマトのリコペン（カロテンの1つ）、大豆のフィトエストロゲンは免疫力の強い味方、抗がん力も発揮します。少量の油がリコペンの吸収率を高めます。
- トマトの酸味はクエン酸、リンゴ酸、コハク酸などの有機物。これらは疲労回復にも有効です。

- 大豆のビタミンEとの組み合わせが活性酸素除去作用を高めます。