

お店では買えない  
特別なカゴメです。  
健康直送便



## 「まるごと大豆」の和えもの



調理時間：約10分

エネルギー（1人分）：149kcal

材料：（2人分）

- 「まるごと大豆」（100ml）・・・1/2パック
- わけぎ・・・1/2束（さっとゆでて4cm長さに切る）
- なす・・・1本（ラップで包んで2分加熱し、むらして食べやすく割く）
- 油揚げ・・・1/2枚（短冊に切って、から炒り）
- 白ごま・・・大さじ2
- 白みそ・・・大さじ1
- 薄口しょうゆ・・・小さじ2

作り方：

1. 白ごまをすって白みそと混ぜ「まるごと大豆」を加えてのばし、薄口しょうゆで味を調える。
2. わけぎ、なす、油揚げをあわせ、1で和える。

メモ



このレシピは「まるごと大豆」を使っています。

カゴメ健康直送便の商品はお電話でもご注文いただけます

0120-719-899

（承り時間：毎日9:00～21:00）  
（12/30～1/3の期間を除く土・日・祝日も承ります。）