

# そら豆の味噌マヨ焼き

おつまみにぴったり!  
スパークリングワインとの相性も抜群



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

# そら豆の味噌マヨ焼き



## 材料(2人分)

- そら豆(さやつき)…4本
- ピザ用チーズ…40g
- (A)・マヨネーズ…大さじ2
  - 白味噌…小さじ2
- 糸唐辛子…少々
- ミニトマト…2個

## 作り方

- ① そら豆のさやの上半分をとり、そら豆を取りだし、洗ってキッチンペーパーで水分をふき、元のさやにもどす。
- ② (A)を合わせ、①のそら豆に均等に塗り、ピザ用チーズをのせる。
- ③ ②を200℃のトースターで10分加熱し、仕上げに糸唐辛子を飾る。
- ④ 器に盛り付け、ミニトマトと添える。

## 栄養成分(1人分)

熱量…208kcal たんぱく質…7.8g 脂質…15.6g 炭水化物…8.3g(食物繊維…1.3g)  
食塩相当量…0.9g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)