



## たんぱく質たっぷりメニュー 魚肉ソーセージと大豆の卵炒め



魚のDHA、EPAは  
血管修復の効果があります。  
また大豆は高たんぱくで  
食物繊維を多く含みます。

残った大豆は、  
ジップロックに入れて  
冷凍保存できます。

### 【材料（2人分）】

魚肉ソーセージ	2本
大豆の水煮	1/2袋（80g）
卵	2個
サラダ油	小さじ1
めんつゆ	大さじ2



### 【作り方】

- ① 魚肉ソーセージは輪切りにし、卵は溶いておく。
- ② フライパンにサラダ油をひいて熱し、  
①のソーセージ、汁気をきった大豆を炒める。
- ③ 焼き色がついたら卵とめんつゆを加え、さっと  
炒め合わせる。
- ④ 器に盛りつけて完成！

#### 1人分の栄養量

267kcal たんぱく質 18.6g 糖質 12.7g 塩分 2.5g 食物繊維 2.8g