

# 金時豆

市販の金時豆の煮ものです  
容易にかめる



## 材料

■1人分  
市販 金時豆の煮もの 小パック1個 (65g)

## 作り方

① 市販の金時豆の煮ものを購入して、器に移し替える。



## 栄養価 (1食分)

エネルギー	121kcal
たんぱく質	3.0g
食塩	0.2.4g

## ワンポイント

●市販の金時豆の煮ものは、やわらかく煮てあり、自然なとろみもついています。

最新の情報をご覧になりたい方は以下HPをご覧ください。  
「食べるを支える」HP → <http://www.shokushien.net/>  
(「食べるを支える」のキーワードでWeb検索できます)

