

大豆の栄養のお話

大豆は「畑の肉」と言われているほど、栄養たっぷりの食材です。豆類の中でも、脂質、タンパク質が豊富です。日本では弥生時代から栽培されていて、醤油、味噌、豆腐など様々な食品の材料となっています。

大豆から作られる食品例

- ・味噌 柔らかくした大豆に小麦、こうじ菌をつけて発酵させたもの。
- ・醤油 柔らかくした大豆に小麦、こうじ菌、塩をつけた「もろみ」というものを半年以上発酵させたものからしぼったもの。
- ・納豆 大豆と納豆菌を混ぜる。脂質の代謝をスムーズにするビタミンB2が豊富。
- ・豆乳 大豆を水につけてすりつぶし、煮て、こしてしぼったもの。
- ・豆腐 豆乳ににがりを入れてかためたもの。



実はすごいぞ! 枝豆の栄養



夏といえば、ビールと枝豆という方も多いですが、そんな枝豆も、大豆を未成熟な状態で収穫したものです。この「ビールと枝豆」には理由があります。枝豆に含まれるメチオニンというアミノ酸は、ビタミンたちと一緒に、アルコールの分解を助けて、二日酔いや飲みすぎを予防する働きがあります。

大豆に比べて、ビタミンCやビタミンAが豊富。夏バテの原因となる食欲不振や疲労回復にとっても効果的な食品です。

～簡単! 素朴な大豆のお菓子レシピ～

- ①鍋に砂糖と水を入れて加熱します。
- ②焦げないように煮詰めて、トロミが出てきたら炒り大豆を加えて混ぜます。
- ③片栗粉を上から振りかけてまぶします。
- ④お皿に広げ冷まし砂糖が固まったら完成です!



—材料—	
大豆	20g
砂糖	大1
水	大1
片栗粉	適量



9月のレシピ(1人前)

◎枝豆ごはん(米130g)

◎豚肉の冷しゃぶ

◎パプリカのマリネ

◎大根とネギの味噌汁

◎梨

一人前あたり

エネルギー：598kcal

たんぱく質：22.4g

脂質：23.1g

炭水化物：72.2g

食塩相当量：2.8g



豚肉のすごいところ!

豚肉にはビタミンB1という栄養素が豊富です。ビタミンB1は、ご飯やパンに含まれる糖質をうまくエネルギーに変換する助けをしてくれる大切な栄養素です。豚肉以外にも、大豆やうなぎなどに多く含まれます。ビタミンB1が不足してしまうと、「食欲がなくなる」、「疲れやすい」といった夏バテのような症状が出てしまいます。夏バテにならないよう、ビタミンB1を多く含む食材を積極的にとってみましょう!

枝豆ごはん

【作り方】

【材料】

- ご飯 130g
- 枝豆 30g
- 食塩 少々
- 料理酒 適量

- ① 枝豆は1分ほどさっと茹でて、さやから身を取り出す。電子レンジ加熱でもOK)
- ② 炊飯時に塩を入れて溶かし、枝豆を上に乗せ炊飯開始
- ③ ご飯が炊けたらお酒を入れてよく混ぜて完成!

豚肉の冷しゃぶ

【材料】

・豚肩ローススライス	60g
・レタス	30g
・おくら	10g
・きゅうり	20g
・ミニトマト	20g

ドレッシング

・マヨネーズ	5g (大1/2)
・すりごま	5g (大1/2)
・砂糖	3g (小1)
・酢	7g (大1/2)
・醤油	10g (大1/2)
・ごま油	1g (小1/4)

【作り方】

- ① レタスは食べやすい大きさに切り、きゅうりは斜めスライスに切る。
- ② おくらはさっとゆでて小口切りにする。
- ③ 豚肉を茹でて火を通す。
- ④ ドレッシングの調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤ レタス、きゅうり、おくら、ミニトマト、豚肉を盛りつけ、最後にドレッシングをかけて完成！



パプリカのマリネ

【材料】

・赤ピーマン	20g
・黄ピーマン	20g
・お酢	7g (大1/2)
・オリーブ油	1g (小1/3)
・砂糖	2g (小1)
・レモン汁	5g



【作り方】

- ① パプリカを縦半分に切り、5cm幅に千切りにする。
- ② パプリカを茹でる。ざるにあげて流水で冷やし、水気を切る。
- ③ ★の調味料を混ぜ合わせ、②と和えれば完成。

大根とネギの味噌汁

【材料】

・大根	15g
・長ねぎ	5g
・味噌	8g
・顆粒だし	0.5g
・水	150ml

【作り方】

- ① 鍋に水と顆粒だしを入れて沸騰させる。
- ② 大根の皮をむき、いちょう切りする。長ねぎは食べやすい大きさに小口切りにする。
- ③ ①に大根をいれ加熱する。
- ④ 再沸騰したら長ねぎを加え、さっと加熱し、火を止めて味噌を溶かせば完成！

梨

・梨	50g
----	-----

- ① 梨を8等分にカットする。