

大豆パワーで
健康生活!

絶品レシピ4選



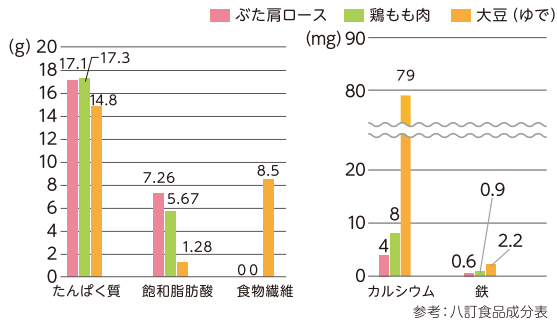
たんぱく質は筋肉や臓器の材料であり、免疫や代謝を支える栄養素で、しっかりと食べる事で健康維持やフレイル予防にも繋がります。しかし、1日の目標量に満たない県民の割合は男性で21.3%、女性で13.9%※です。今回ご紹介する大豆はヘルシーな食材であり、卵や肉にひけを取らない良質な植物性たんぱく質を含むため、「畑の肉」とも呼ばれています。また、食物繊維など現代人に不足しがちな栄養成分をバランスよく含んでいるため、積極的にとり入れたい食材です。大豆から作られる様々な食材を使った手軽で美味しいレシピをご紹介します!

※ 令和4年度県民健康栄養調査

大豆製品の魅力

- *良質なたんぱく質を含み、お肉に比べ脂質が少ないのがポイント。特に飽和脂肪酸の含有量が低い為、LDLコレステロールが気になる方におすすめ!
- *食物繊維を多く含み、腸内環境を整える効果がある
- *カルシウムや鉄分を豊富に含む
- *女性ホルモンに似た作用の大豆イソフラボンが含まれる

肉類と大豆(茹)の栄養素の比較(100g中)



1 豆腐で高たんぱく『豆腐ちぎり』



【1人分の栄養価】エネルギー 256kcal、たんぱく質 13.2g、食塩 1.4g

■ 材料 (2人分)

- 豆腐(一口大にちぎる)..... 1丁
- 小松菜(3cm幅に切る)..... 1/3束
- しらす..... 適量
- おろし生姜..... 3cm
- マヨネーズ..... 大さじ1
- ごま油..... 小さじ2
- ポン酢..... 大さじ2

【作り方】

- ①電子レンジ加熱OKの器にキッチンペーパーを敷き、豆腐を並べて600Wで約3分加熱し、水切りをする。
- ②フライパンにごま油をひき、①を入れて軽く炒める。豆腐に焼き目がついたらいったん取り出し、小松菜を入れて炒め豆腐を戻し、生姜とポン酢を全体に絡めたら火を止める。
- ③器に②を盛り、上にマヨネーズとしらすを乗せる。

保存方法

残った豆腐は容器に入れっぱなしにせず、取り出して密閉容器にいれ、かぶるくらいの水を入れ、冷蔵庫で保管します。水は1日1回取り替えるのも大切。

2 納豆で韓国気分『アボカド納豆』



【1人分の栄養価】エネルギー 137kcal、たんぱく質 5g、食塩 0.7g

■ 材料 (2人分)

- 納豆..... 1パック
- アボカド..... 1/2個
- たくあん..... 4切れ
- 小ねぎ..... 少々
- 炒りごま..... 小さじ1
- ごま油..... 小さじ1
- レモン汁..... 小さじ1
- 韓国のり..... 1パック
- 糸唐辛子..... お好みで

【作り方】

- ①アボカドは1cm大の角切りにし、レモン汁をふり、やさしく和える。たくあんは太めの細切りにする。
- ②納豆に付属のタレを入れ、よく混ぜる。
- ③①と②、Aを加えて全体を混ぜ合わせる。
- ④韓国のりに③を乗せ、お好みで糸唐辛子をちらす。

※ご飯に乗せたり、春巻きの具にしたり、角切りのお刺身と和えても美味しい!

保存方法

残った納豆はパックのままジッパー付きのポリ袋に入れ、冷凍庫へ。3週間を目安に使い切りましょう。使う時は冷蔵庫に移して自然解凍で。

3 水煮大豆で栄養満点『炊き込みご飯』



【1人分(185g)の栄養価】エネルギー 304kcal、たんぱく質 8.0g、食塩 0.9g

■ 材料 (作りやすい分量4.5人分)

- 米..... 2合
- 水煮大豆..... 80g
- 乾燥ひじき..... 5g
- ごぼう(ささがき)冷凍..... 30g
- にんじん(千切り)..... 30g
- 和風だしの素..... 大さじ1
- しょうゆ..... 小さじ2
- みりん..... 小さじ2
- 小ねぎ(小口切り)..... 適量

【作り方】

- ①米はとぎ、ザルに上げて水を切っておく。
- ②ひじきは水で戻し、水煮大豆と一緒にザルで水気を切っておく。
- ③炊飯器に①とAを入れ、2合の目盛りまで水を入れる。ごぼうと、にんじん、大豆を加え、炊飯する。
- ④炊き上がったご飯を皿に盛り、小ねぎをちらす。

保存方法

残った水煮大豆はよく水気を切り、ジッパー付きのポリ袋に入れ、冷凍庫へ。3週間を目安に使い切りましょう。煮物に使う時はそのまま調理に使ってOK。

4 豆乳で手軽に『アイスキャンディー』



【製氷皿の氷2個分の栄養価】エネルギー 50kcal、食物繊維 0.6g

■ 材料

- 無調整豆乳..... カップ1/2
- 練乳(加糖)..... カップ1/4
- ゆであずき(加糖)..... 150g

【作り方】

- ①ボウルに豆乳と練乳を合わせ、ゆであずきを加える。
- ②ゆであずきを少しつぶすように、スプーンでよく混ぜる。
- ③容器に注ぎ、上面をアルミ箔で覆い、スティックなどをさす。
- ④冷蔵庫で2時間以上冷やし固める。

※容器は食べやすいように小さめがオススメ(製氷皿、小さめの紙コップやおかずカップ等)