

# 大豆 まるごと クッキング

*yummy soybeans recipes \* yummy soy*



# 大豆 まるごと クッキング

協力：公益社団法人 日本栄養士会

「大豆は世界を救う」家森 幸男先生 2▶4

ごはん	大豆の和風ピラフ	5
	どんどろけ飯	6
	大豆入りばら寿司	7
汁もの	大豆と野菜のカレースープ	8
	豆乳クラムチャウダー	9
	具たくさんスッキリおつゆ	10
主 菜	豆腐のとろろチーズ蒸し	11
	厚揚げネギ梅みそ納豆焼き	12
	大豆コロッケ	13
	ぎせい豆腐	14
副 菜	大豆入りラタトゥイユ	15
	納豆のからあげ	16
	大豆の豆腐マヨ	17
	大豆のピーマンぴりっと味	18
	磯錦(大豆とくきわかめの煮物)	19
おやつ	かた豆団子	20
	大豆のブラマンジェ	21
	豆乳チーズケーキ	22
軽 食	ポップビーンズ	23
	大豆のお好み焼き	24
	いただき	25

# 「大豆は世界を救う」

生活習慣病予防医学の第一人者である家森幸男先生は、長年にわたり世界中の食生活と健康との関係を研究されています。20年以上をかけたその研究の結論が「大豆は世界を救う」——大豆の摂取は健康寿命を延ばすということでした。

## 大豆はミラクルフード

「畑の肉」と呼ばれるほど栄養豊富な大豆。たんぱく質、脂肪、炭水化物の三大栄養素のバランスがよく、なかでも3分の1強を占めるのは、アミノ酸バランスに優れ、コレステロールを含まない良質の植物性たんぱく質。食物繊維や各種のビタミン・ミネラル類も豊富に含まれており、大豆イソフラボンに代表される機能成分と呼ばれる大豆特有の微量成分は、その健康効果が世界中から注目されています。

### 食物繊維

### ビタミン

B1・葉酸・E・Kなど

### ミネラル

カルシウム・  
マグネシウム・カリウム・  
鉄など

### 大豆たんぱく質

米国では、1日あたり25gの大豆たんぱく質を、低飽和脂肪酸・低コレステロール食の一環として摂取することは、心臓病のリスクを低減するという表示が認められています。

### 大豆イソフラボン

女性の健康と若々しさのためにおすすめの成分です。

### 大豆オリゴ糖

おなかのビフィズス菌を増やし、腸内環境の改善に役立ちます。

### 大豆レシチン

さまざまな働きが期待されているポリフェノールの1種です。

### 大豆サポニン

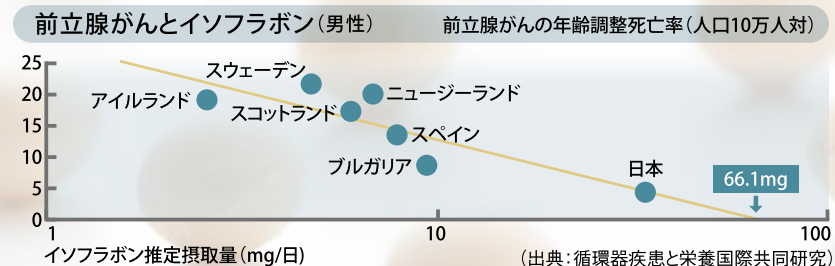
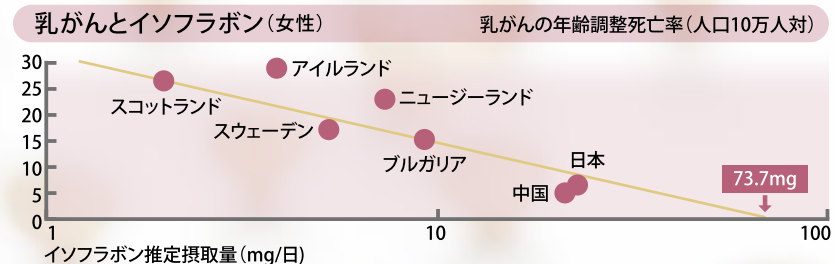
大豆特有の苦み・渋み成分で、昔から体によいといわれています。

## 女性の美と健康に大豆イソフラボン

大豆の健康効果に関するさまざまな研究が進んだ結果、大豆イソフラボンの名前もすっかりおなじみになりました。女性は女性ホルモン(エストロゲン)が減少しはじめる更年期以降、高血圧や脂質異常症が増え、心血管系疾患などの生活習慣病が急増します。更年期女性の健康を世界的に調べた結果、大豆をたくさん摂取している地域では“コレステロールの上昇も血圧の上昇も少ない”ということがわかりました。大豆イソフラボンがエストロゲンと構造が似ているので、代わりに女性の健康を守ってくれているのです。大豆イソフラボンは血液の循環もよくしますので、お肌もツヤツヤ……若さと美しさの味方でもあります。

## 研究の進む、がん大豆の関係

心血管系疾患とともに日本人の健康をおびやかしている「がん」。女性の関心は、やはり、女性ホルモンが関係するといわれる「乳がん」です。食生活の欧米化で日本でも増えてきた乳がんですが、大豆の摂取量との関係を見ると、大豆や大豆の加工品が日常の食卓にある日本や中国では、摂取量の少ない国々より乳がんの発症率も死亡率も低いということがわかっています。大豆イソフラボンの働



きと考えられていますが、大豆イソフラボンは男性の前立腺がんなど他のがんに対する効果も認められ、今日さまざまな研究が進められています。

## 大豆は天然のサプリメント

日本は世界有数の長寿国ですが、残念ながら平均寿命と健康寿命との差が約10年もあります。介護などを必要とする健康を妨げる要因には、脳卒中などの生活習慣病とともに骨折も見逃せません。大豆イソフラボンはカルシウムの尿中への排泄を抑制するため、カルシウムが骨から溶け出さず、骨粗鬆症の予防に役立ってくれます。また、大豆をよく食べている人はそうでない人と比べ、空腹時血糖値が低いということもわかり、糖尿病予防にも有効なのではないかと期待されています。さらに、塩分代謝など体のバランスを整えるために不可欠なマグネシウムも、大豆にはたっぷり。現代人に必要な栄養素がバランスよく含まれた大豆は、まさに天然のサプリメントなのです。

日本の伝統食は大豆やその加工品を多用する類まれな健康食です。にもかかわらず、大豆の摂取量は減少する一方。将来の生活習慣病や骨折を防ぐためにも、子どもの頃からさまざまな食べ方で大豆に親しんでほしいと思います。



やもり ゆきお  
家森 幸男先生

### Profile

武庫川女子大学国際健康開発研究所所長／  
京都大学名誉教授・医学博士

1937年京都府生まれ。67年京都大学医学部大学院修了。島根医科大学教授、京都大学大学院人間環境学教授を経て、現在、公益財団法人兵庫県健康財団会長、島根医科大学名誉教授。リヨン大学名誉博士。60年代から脳卒中の予知、予防に打ち込む。健康長寿の秘密を探るべく、世界25カ国61地域を20余年を費やし調査し、大豆を食べている地域が長寿であることを検証。現在は世界各地に赴き、大豆を中心とした食生活改善に努めている。著書は「大豆は世界を救う」(法研)など多数。



ごはん

炊飯器ひとつで手軽に

# 大豆の和風ピラフ

**材料 (6人分)** ●米:3合●ゆで大豆:60g●ベーコン:50g●たまねぎ:100g●こんぶ:5g●にんじん:20g●グリーンピース:10g **A**[酒:大さじ2/薄口しょうゆ:大さじ1/塩:1g]●バター:10g●紅しょうが:適量

**作り方** ①米は洗ってザルに上げておく。②ベーコン・たまねぎ・こんぶは1cm角、にんじんは5mm角に切る。③炊飯器に①を入れ、**A**に水を加えて普通より少なめの水加減にする。④②とゆで大豆を③に加えて軽く混ぜ、バターを上のにのせて30分ほど浸水させてからふつうに炊く。⑤炊きあがったらグリーンピースを加えて蒸らし、器に盛ってせん切りの紅しょうがを添える。

1人分

エネルギー	359kcal
たんぱく質	8.0g
脂質	6.3g
炭水化物	64.1g
塩分	1.1g

★管理栄養士・栄養士からのアドバイス

大豆のほかこんぶも入って食物繊維がたっぷりとれます。バターやベーコンで風味もアップ、大豆の苦手な子どもにも人気です。具材を大豆の大きさにそろえて切ると、食べやすさから見栄えもよくなります。

レシピ考案: 管理栄養士 辻廣博美 (北海道栄養士会)



ごはん

香ばしくて具たくさん

# どんどろけ飯

郷土料理

**材料 (4人分)** ●米:400g●豆腐:400g●干しいたけ:4枚●糸こんにゃく・ごぼう・にんじん:各50g●油揚げ(大):1枚●油:20g●酒:30g●薄口しょうゆ:40g●干しいたけの戻し汁:400ml●葉ねぎ:50g

**作り方** ①米は洗って水気をきる。豆腐はザルに入れて、水気をきっておく。②干しいたけは水に浸けて戻してせん切り、糸こんにゃくはざつとゆでてざく切りに。ごぼうはささがきにして水に放し、アク抜きをする。にんじんはそぎ切り、油揚げは2cm長さのせん切りにする。③鍋を熱して油を入れ、豆腐を木杓子で碎きながらきつね色になるまで炒める。さらに②を加えてざつと炒め、酒・しょうゆを加える。④炊飯器に米と③を入れて混ぜ、干しいたけの戻し汁を加えて炊く。⑤④に小口切りの葉ねぎを混ぜて器に盛る。

1人分

エネルギー	559kcal
たんぱく質	17.2g
脂質	14.5g
炭水化物	87.5g
塩分	1.7g

★管理栄養士・栄養士からのアドバイス

水気をきった豆腐を炒めることで香ばしさや甘味が出、塩分や砂糖を加えずともおいしくいただけます。「どんどろけ飯」は、鳥取県中部の豪快なご飯。豆腐を炒める時のパチパチという音が「どんどろけ」(方言で雷の意)の音に似ているところから、料理名がついたものです。

レシピ考案: 管理栄養士 鍛冶木いつ子 (鳥取県栄養士会)





ごはん

栄養もボリュームも満点

## 大豆入りばら寿司

郷土料理

**材料 (2人分)** ● 温かいご飯: 280g (飯茶碗2杯分) ● 水煮大豆30g ● 干しえび: 3g ● にんじん・ごぼう・油揚げ: 各20g ● 干しいたけ: 4g ● さやいんげん: 20g ● 干しいたけの戻し汁: 適量 **A** [砂糖・酢: 各15g / 塩: 1.2g] **B** [砂糖: 3g / 薄口しょうゆ: 6g]

**作り方** ①器に**A**を合わせ、水煮大豆、サッと湯通ししてちぎった干しえびを入れて漬けておく。②にんじんは細かく切る。ごぼうはささがきにし、水にさらしてアクを抜き、水気をきる。水で戻したいたけ、油抜きをした油揚げは細かく切る。③鍋に②を入れ、干しいたけの戻し汁をひたひたに加えて火にかけ、**B**で味を調える。④木製の飯器に温かいご飯を入れ、①を加えて混ぜる。ここへ汁を切った③を加えて、切るように混ぜ合わせる。⑤器に盛り、色よくゆでて細切りにしたさやいんげんを散らす。

1人分

エネルギー	629kcal
たんぱく質	15g
脂質	6.6g
炭水化物	122.9g
塩分	1.3g

★管理栄養士・栄養士からのアドバイス

盛りつける際に錦糸卵や甘酢しょうがのせん切りをのせてもよいでしょう。香川でばら寿司は、人が集まる時、お祭りの時などに家庭で作られるごちそうです。

レシピ考案: 栄養士 岩本千子 (香川県栄養士会)



汁もの

## 大豆も野菜もたっぷり! カレー風味のあっさり味 大豆と野菜のカレースープ

**材料 (2人分)** ● ゆで大豆: 40g ● にんじん: 12g ● たまねぎ: 20g ● しいたけ: 小1枚 ● さつまいも・白菜: 各40g ● ブロccoli: 20g ● サラダ油: 少々 ● スープ [水: 360ml / コンソメ顆粒: 小さじ1] ● カレー粉: 小さじ1/2 ● カレールー: 8g ● 塩・こしょう: 各適量 ● 水溶性米粉 [米粉: 小さじ1 / 水: 大さじ1]

**作り方** ①にんじん・たまねぎ・しいたけ・さつまいも・白菜は1cm角に切る。②ブロッコリーは、軸は1cm角に切り、花蕾は小房に分けてゆでる。③厚手の鍋にサラダ油をひいて大豆と①を炒め、カレー粉を加えて炒め合わせる。④③にスープを注ぎ中火で煮る。野菜がやわらかくなったらカレールーを加えて混ぜ、塩・こしょうで味を調える。⑤仕上げに水溶性米粉でとろみを (濃さは好みで) つけ、器に盛って②のブロッコリーをのせる。

1人分

エネルギー	117kcal
たんぱく質	5g
脂質	4.2g
炭水化物	15.5g
塩分	1.2g

★管理栄養士・栄養士からのアドバイス

季節の野菜で作りましょう。米粉でとろみをつけるので、あっさりとした味になります。スープをごはんにかけてチーズをのせ、オーブントースターで焼いてドリアにしても、おいしくいただけます。

レシピ考案: 管理栄養士 野路直美 (福井県栄養士会)





## 汁もの 寒い日にぴったり。からだが温まるシチュー 豆乳クラムチャウダー

**材料** (2人分) ●たまねぎ:80g●にんじん:40g●じゃがいも:50g●しめじ:50g (1/2パック) ●バター:3g (小さじ1弱) ●あさり (水煮缶詰):30g  
●水・低脂肪牛乳・無調整豆乳:各75ml ●塩:小さじ1/4 ●バジル:少々

**作り方** ①たまねぎは粗く刻み、にんじん・じゃがいもは1cm角に切り、しめじは石づきを切り落とす。②鍋にバターを熱してたまねぎを炒め、しんなりしたら、にんじん、じゃがいも、しめじを加えて、さらに全体を炒める。③あさり (汁ごと) と水を加え、全体を混ぜてからふたをし、15分程煮る。④牛乳、豆乳を加えて弱火にし、煮立てない程度に5分程加熱し、塩で味を調える。⑤器に盛り、バジルを散らす。

1人分

エネルギー	109kcal
たんぱく質	7.5g
脂質	2.9g
炭水化物	14.6g
塩分	1g

★管理栄養士・栄養士からのアドバイス

豆乳でカロリーをおさえ、さっぱりとした味わいに仕上げました。手軽に作れて栄養バランスがよく、ダイエット中の人や妊産婦にもおすすめです。

レシピ考案: 神奈川県栄養士会第五県民活動事業部



## 汁もの 大豆にも汁のうまみたっぷり 具たくさんスッキリおつゆ

**材料** (2人分) ●蒸し大豆 (またはゆで大豆):60g●ごぼう:40g●にんじん:20g●糸こんにゃく:80g●豚ばら薄切り肉:30g●かまぼこ:10g●だし汁:400ml (2カップ) ④[薄口しょうゆ・みりん・酒:各大さじ1/2/粗びきこしょう:少々] ●みつ葉:10g

**作り方** ①ごぼう・にんじんは斜めせん切り、糸こんにゃくは下ゆでして食べよい長さに、豚肉は小さめのひと口大、かまぼこはいちょう切りにする。②鍋にだし汁とごぼうを入れ、煮立ったら豚肉、糸こんにゃく、かまぼこ、にんじんの順に入れて火を通し、④と蒸し大豆を加えてひと煮立ちさせたら火を止める。③食べる時に再びあたため、食べよい長さに切ったみつ葉を添える。

1人分

エネルギー	160kcal
たんぱく質	9.0g
脂質	7.8g
炭水化物	11.0g
塩分	1.1g

★管理栄養士・栄養士からのアドバイス

具たくさんで、おかずにもなる汁ものです。大豆に根菜、こんにゃくと食物繊維も豊富な整腸作用応援メニュー。具材はさっと火を通すにとどめ、煮すぎないのがおいしく作るコツです。

レシピ考案: 管理栄養士 高橋本 (高知県栄養士会)





## 主 菜 短時間でつくりて栄養満点 豆腐のとろろチーズ蒸し

**材料 (2人分)** ●絹ごし豆腐:200g (2/3丁) ●長いも:40g ●溶けるチーズ:20g (スライスチーズ2枚) ●削りかつお節:4g ●酢:5g (小さじ1) ●しょうゆ:適量

**作り方** ①豆腐はしっかり水切りし、食べやすい大きさに切る。②長いもは皮をむいてすりおろし、酢を加えて混ぜておく。③耐熱容器に豆腐を入れ、②と溶けるチーズをのせて削りかつお節をかける。④ラップをかけずに電子レンジで1~2分加熱し、好みでしょうゆをかけていただく。

1人分

エネルギー	111kcal
たんぱく質	9.1g
脂質	5.8g
炭水化物	5.0g
塩分	0.3g

★管理栄養士・栄養士からのアドバイス

やわらかな食感で食べやすく、栄養バランスのよい一品です。長いもはせん切りにすると、シャキシャキした歯応えが楽しめます。

レシピ考案：山口県栄養士会



## 主 菜 朝食のおなじみ食材でもう一品 厚揚げネギみそ納豆焼き

**材料 (2人分)** ●厚揚げ:150g (1丁) ●小ねぎ:2g (1本) ●梅干し:10g (1個) ●しその葉:4g (2枚) ●納豆:50g (1/パック) ●みそ:18g (大さじ1) ●砂糖:1.5g (小さじ1/2)

**作り方** ①厚揚げは熱湯で油抜きをし、半分に切って白い部分に切り込みを入れておく。②小ねぎは小口切り、梅干しは種をとって包丁でたたき、ペースト状にする。しその葉はせん切りにする。③ボウルに厚揚げ以外の材料を入れ、よく混ぜ合わせる。④①に③を詰め、フライパンで表面に少し焦げ目がつく程度に焼く。

1人分

エネルギー	190kcal
たんぱく質	13.1g
脂質	11.4g
炭水化物	8.9g
塩分	1.4g

★管理栄養士・栄養士からのアドバイス

朝の食卓におすすめの一品です。厚揚げを油揚げに替えると、よりパリッとした仕上がりになります。大人には、おろししょうがや大根おろしを添えてもいいですね。健康のためには早寝早起きに加え、きちんと朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。

レシピ考案：山口県栄養士会





## 主 菜 カレー風味が食欲をそそる 大豆コロッケ

**材料 (2人分)** ●水煮大豆:100g●合いびき肉:100g●たまねぎ・にんじん:各40g●炒め油:8g **A**[片栗粉:12g/カレー粉:4g/塩:3g/こしょう:少々]●小麦粉:10g●溶き卵:20g●パン粉:40g●揚げ油:適量

**作り方** ①大豆をすりつぶしてボウルに入れる。②たまねぎはみじん切りにして油で炒める。にんじんはすりおろす。③①の中へ②とひき肉、**A**を加え、ねばりが出るまでよく混ぜる。④4等分してそれぞれ小判形にまとめ、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて170℃の油でカラリと揚げる。

1人分

エネルギー	424kcal
たんぱく質	21.1g
脂質	23.8g
炭水化物	30.5g
塩分	2.1g

★管理栄養士・栄養士からのアドバイス

動物性たんぱく質と植物性たんぱく質がバランスよくとれます。子どもから高齢者までに人気のカレー風味に仕上げました。ソースやしょうゆをかけなくてもおいしく食べられ、減塩できます。  
レシピ考案: 栄養士 岩本侘子 (香川県栄養士会)



## 主 菜 大豆たっぷりの和風千切り ぎせい豆腐

**材料 (2人分)** ●木綿豆腐:200g●にんじん・生しいたけ:各20g●さやいんげん:10g●卵:40g (小1個程度)●サラダ油:8g+10g **A**[塩:2g/しょうゆ:3g/砂糖:8g/だし汁:40ml]

**作り方** ①豆腐は粗くくずして熱湯に2~3分入れ、ふきんを敷いたザルにとって水気をきる。②にんじんは3cm長さのせん切りにし、しいたけは軸をとって薄く切る。③さやいんげんは筋をとり、ゆでて斜めに細く切る。④鍋に油(8g)を熱して②を炒め、しんなりしたら①を入れてさらに炒め、**A**を加えて汁気がなくなるまで煮る。⑤割りほぐした卵に③と④を入れて混ぜ、フライパンに残りの油(10g)をひいて弱火で焼く。表面が乾いたら返し、裏側も同様に焼く。

1人分

エネルギー	160kcal
たんぱく質	9.7g
脂質	15.3g
炭水化物	7.6g
塩分	1.2g

★管理栄養士・栄養士からのアドバイス

豆腐と卵以外は、残り物の野菜や肉など家にある材料に替えてもOKです。ホットプレートで焼いたり、耐熱容器に入れてオーブンで焼いてもよいでしょう。薄くずあんをかけるとしっとりし、のど越しがスムーズになります。レシピ考案: 管理栄養士 高橋ヒサ子 (岩手県栄養士会)





副 菜

残り野菜でおいしく

## 大豆入りラタトゥイユ

**材料 (2人分)** ●ゆで大豆: 50g ●ウイナーソーセージ: 40g ●にんじん: 30g ●たまねぎ・かぼちゃ: 各100g ●なす: 40g ●ピーマン: 60g ●油: 4g (小さじ1) ●固形コンソメ: 4g ●トマト (水煮): 125g ●大豆のゆで汁: 200ml ●ローリエ: 1枚 ●塩・こしょう: 各適量

**作り方** ①大豆はたっぷりの水でゆでておく。②ウイナーは1cm長さ、にんじんは薄い輪切り、たまねぎはくし形、かぼちゃ・なすはひと口大、ピーマンは2cm角に切る。③鍋に油をひき、ピーマン以外の②の材料を炒める。④野菜がしんなりしてきたらトマトの水煮、固形コンソメ、ゆで大豆と大豆のゆで汁、ローリエ、ウイナーを加えて煮込む。塩・こしょうで味を調整してできあがり。

1人分

エネルギー	215kcal
たんぱく質	28.0g
脂質	10.3g
炭水化物	18.9g
塩分	2.0g

★管理栄養士・栄養士からのアドバイス

トマトの水煮が大豆と野菜をおいしくまとめてくれます。これ一品でたんぱく質、ビタミンなどの栄養素がたくさんとれる煮込みです。

レシピ考案: 管理栄養士 伊藤教子 (広島県栄養士会)



副 菜

おつまみに、もう一品ほしい時に

## 納豆のからあげ

**材料 (2人分)** ●納豆: 40g ●片栗粉: 2g (小さじ2/3) ●揚げ油: 適量

**作り方** ①納豆に片栗粉をまぶし、150~160°Cの油で揚げる。

1人分

エネルギー	62kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	4.0g
炭水化物	3.2g
塩分	0g

★管理栄養士・栄養士からのアドバイス

納豆をあまり食べない方でもおいしくいただけます。食塩、コレステロールを気にする方にもおすすめの一品です。

レシピ考案: 管理栄養士 大部正代 (福岡県栄養士会)





副 菜

カラフルな洋風白あえ

## 大豆の豆腐マヨ

**材料 (2人分)** ●ゆで大豆:100g●しいたけ:50g●さやいんげん・赤パプリカ:各25g **A**[豆腐:150g (1/2丁) /白みそ:大さじ1 /マスタード・レモン汁:各小さじ1/4 /塩:小さじ1/6 /サラダ油:大さじ1/4]

**作り方** ①しいたけは1cm角に切り、フライパンで油をひかずにさっと炒める。②さやいんげん、赤パプリカは1cm角に切り、さっとゆでる。③ボウルなどで**A**をよく混ぜ合わせ、①②とゆで大豆を加えてあえる。

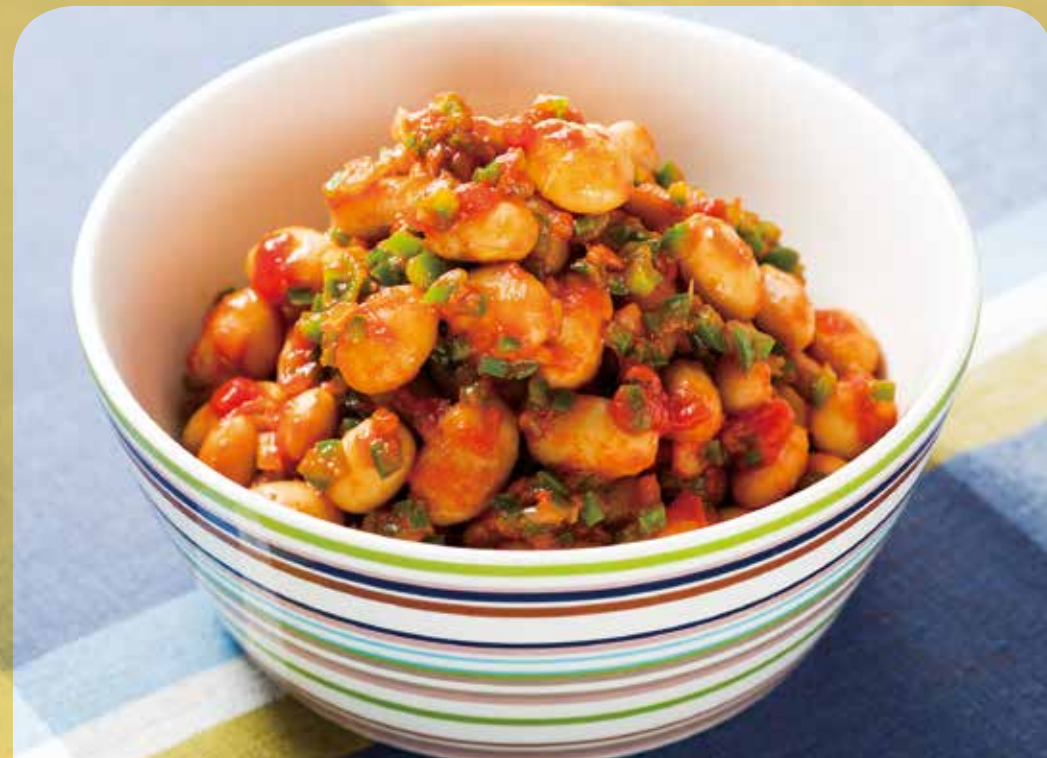
1人分

エネルギー	209kcal
たんぱく質	15.2g
脂質	10.1g
炭水化物	15.3g
塩分	1.9g

★管理栄養士・栄養士からのアドバイス

大豆は畑の肉と呼ばれるように、とても栄養価の高い食材ですが、食べ合わせでもいろいろな効果が期待できます。今回はたっぷりのしいたけと合わせ、高血圧、動脈硬化の予防を考えました。

レシピ考案：管理栄養士 中川一恵（茨城県栄養士会）



副 菜

大豆とピーマンの意外なとり合わせ

## 大豆のピーマンぴりっと味

**材料 (2人分)** ●蒸し大豆(またはゆで大豆):100g●ピーマン:80g●みょうが:1/2個●しょうが:10g●塩:小さじ1/4 **A**[ゆず酢もしくはレモン汁など柑橘系の酢:大さじ1・1/2 /サラダ油:小さじ1 /トマトペースト:大さじ2]

**作り方** ①野菜は粗みじんに刻み、さっとゆでて水気をしぼり、ボウルに入れて**A**と合わせる。②大豆はフライパンで香ばしくなるまでから炒りし、①に加えてさっくりあえる。

1人分

エネルギー	119kcal
たんぱく質	8.4g
脂質	6.6g
炭水化物	7.0g
塩分	0.7g

★管理栄養士・栄養士からのアドバイス

大豆のたんぱく質に加えてピーマンがビタミンC、カロテンを補う、栄養バランスの良い一品です。柑橘類の酸味や薬味野菜のピリッと感が大豆の甘みを引き立て、ピーマンが苦手な人でも食べやすくなっています。 レシピ考案：管理栄養士 高橋本（高知県栄養士会）





副 菜

いろいろのよさが決め手!

## 磯錦 (大豆とくきわかめの煮物)

**材料 (4人分)** ●乾燥大豆: 32g ●砂糖・しょうゆ: 各小さじ1 ●にんじん: 1/3本 ●焼きちくわ: 1/2本 ●くきわかめ (塩蔵): 40g **A** [砂糖: 小さじ1/しょうゆ: 小さじ1・1/2]

**作り方** ①大豆は前日から水に浸して戻しておく。②くきわかめは水に浸して塩抜きをする。③大豆をやわらかくゆで、ゆで汁に砂糖、しょうゆを加えて下煮をしておく。④にんじんは大豆の大きさに合わせた角切り、ちくわは縦半分に切って1cm幅の小口に切る。⑤にんじんにひたひたの水と**A**を加えて煮、にんじんがやわらかくなったら③を加える。味がなじんだらくきわかめ、ちくわを加え、ひと煮する。

1人分

エネルギー	68kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	2.1g
炭水化物	7.5g
塩分	1.2g

★管理栄養士・栄養士からのアドバイス

不足しがちな鉄分や食物繊維が豊富に含まれている豆類や海藻類は、古くから日本人の食卓を支えてきました。みそ汁などに使用するわかめは、茎の部分を食べる機会が少ない海藻です。大豆と一緒に煮ることの多いこんぶやひじきをくきわかめに替えることで、いろいろよく、歯触りのよい煮物になります。

レシピ考案: 岐阜県栄養士会 学校健康教育



お や う

香ばしく、噛むほどにうまみ広がる

## かた豆団子

**材料 (約5人分/15~20個分)** ●炒り大豆 (市販のもの): 50g ●コーンフレーク: 30g ●レーズン: 20g ●ナッツ類: 20g ●マシュマロ: 50g ●きなこ: 適量

**作り方** ①ナッツ類は粗みじん切りにする。②厚手鍋で大豆・ナッツ類を炒りつけ、熱くなったらコーンフレークとレーズン、マシュマロを加えて火を止め、ふたをする。③マシュマロが溶けたらよく混ぜ合わせてオーブンシートに取り出し、きなこをまぶしてひと口大の団子に丸める。(固く丸めると小さくなる)

1人分

エネルギー	143kcal
たんぱく質	6g
脂質	4.6g
炭水化物	20.2g
塩分	0.1g

★管理栄養士・栄養士からのアドバイス

大豆の丸め方で、噛みごたえのある団子になります。よく噛んで、あごをきたえましょう。溶けたマシュマロが大豆をくっつけるのりの役目を果たすので、納豆状に糸を引くよう早く、よく混ぜることがポイントです。

レシピ考案: 管理栄養士 野路直美 (福井県栄養士会)





## おやつ ヘルシーふわとろプリン 大豆のブラマンジェ

**材料 (4人分)** ●ゆで大豆:100g ●大豆のゆで汁:90g (大さじ6)  
**A**[コンデンスミルク:32g (大さじ1・1/2) /ラム酒5g (小さじ1) ・レモン汁:3g (小さじ1)] **B**[コーンスターチ:9g (大さじ1/2) /大豆のゆで汁:15g (大さじ1)] ●きなこ・シナモン:各少々

**作り方** ①ゆで大豆とゆで汁をミキサーやフードプロセッサーにかけてすりつぶし、鍋にあける。②**A**を加え混ぜ、火にかけて沸騰しないようにかき混ぜ、**B**でとろみをつけ、容器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。  
**3**好みできなこやシナモンを振る。

1人分	
エネルギー	69kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	2.3g
炭水化物	8.3g
塩分	0.2g

★管理栄養士・栄養士からのアドバイス

大豆の甘みで砂糖を控えられ、大豆のゆで汁を使うことでビタミンB<sub>2</sub>・B<sub>6</sub>、ナイアシンなどの水溶性ビタミンや水溶性の食物繊維もとれます。ヘルシーで低カロリーなお菓子です。

レシピ考案: 管理栄養士 中川一恵 (茨城県栄養士会)



## おやつ 低カロリーでヘルシーな 豆乳チーズケーキ

**材料 (18cm型1台分)** ●クリームチーズ:200g ●きび砂糖:30g ●はちみつ:大さじ2 ●卵:2個 ●無調整豆乳:200ml ●プレーンヨーグルト:50ml ●薄力粉:大さじ3 ●無塩バター:20g ●レモン汁:大さじ2

**作り方** ①クリームチーズときび砂糖をボウルに入れ、よく混ぜてクリーム状にする。②はちみつを加えてさらに混ぜ、卵を割りほぐして少しずつ混ぜていく。③豆乳・ヨーグルト・薄力粉・溶かしバター・レモン汁を加え、よく混ぜる。④型の底と側面にクッキングシートを敷き、③を流し入れて170℃に予熱したオーブンで45分焼く。⑤オーブンから取り出し、型のまま冷まして粗熱をとり、冷蔵庫で2~3時間冷やす。

1人分1/8カット	
エネルギー	183kcal
たんぱく質	5.0g
脂質	12.4g
炭水化物	12.2g
塩分	0.2g

★管理栄養士・栄養士からのアドバイス

きび砂糖やはちみつを使ったやさしい甘さです。クリームチーズやヨーグルトでカルシウムもたっぷりのおやつとして、子どもから高齢者まで楽しんで食べていただけます。

レシピ考案: 長崎県栄養士会 島原支部





## 軽食 はずむおいしさ! ポップビーンズ

**材料** (2人分) ●ゆで大豆・ゆで枝豆(むきみ)・レッドキドニー(缶詰)・ひよこ豆(缶詰):各20g●ホールコーン(缶詰):10g●衣[小麦粉:20g/水:大さじ1~1/2]●揚げ油:適量●塩:少々

**作り方** ①小麦粉と水で固めの衣を作る。②大豆、枝豆、レッドキドニー、ひよこ豆、ホールコーンを混ぜ、塩少々と薄力粉(分量外)を加えて混ぜ合わせる。③②に①の衣を加えてさっくりと混ぜ、スプーンですくって170℃の油で揚げる。1人分3個程度が目安。

1人分

エネルギー	143kcal
たんぱく質	5.7g
脂質	6.3g
炭水化物	15.8g
塩分	0.1g

★管理栄養士・栄養士からのアドバイス

鉄分や食物繊維を豊富に含んでいる豆類は、毎日の食卓に積極的に取り入れたいもの。煮物以外にも幅広い料理に使い、このレシピもそのひとつ。簡単にできているどりもよく、豆の苦手な子どもたちにも大好評。よく噛んで食べるという点でもおすすめです。  
レシピ考案: 栄養教諭 長屋千穂(岐阜県栄養士会 学校健康教育)



## 軽食 大豆で広島のを! 大豆のお好み焼き

**材料** (2枚分) ●ゆで大豆:100g●じゃがいも:100g●長ねぎ:50g●干し桜えび:4g●卵:50g(1個)●塩:適量●油:8g(小さじ2)●お好み焼きソース・青のり:各適量

**作り方** ①ゆで大豆はつぶしておく。②じゃがいもはすりおろしておき、ねぎはみじん切りにする。③ボウルに①と②を入れ、卵、桜えび、塩少々を加えて混ぜ合わせる。④フライパンに油を熱し、③の半量を入れて形を整え、両面をこんがり焼く。残りも同様に、もう1枚焼く。⑤ソースと青のりをかけてできあがり。

1枚分

エネルギー	222kcal
たんぱく質	12.8g
脂質	10.4g
炭水化物	29.4g
塩分	1.3g

★管理栄養士・栄養士からのアドバイス

植物性たんぱく質がたくさんとれます。じゃがいもを入れることでふっくらとしてやさしい口当たりに。桜えびで香ばしさも満点、おいしくいただけます。

レシピ考案: 管理栄養士 伊藤教子(広島県栄養士会)





軽食

# 弓ヶ浜半島に古くから伝わるごっつお いただき

郷土  
料理

**材料 (6個分)** ●米:300g ●三角油揚げ (大):6枚 ●ごぼう・にんじん:各40g ●干しいたけ:3枚 ●こんぶ:10cm角 ●煮干し:10尾 **A**[干しいたけの戻し汁+水:800ml/しょうゆ:60g/砂糖:30g/酒:20g] ●つまようじ:6本 (具材は、とり肉や魚介類、季節の野菜やきのこ類など、身近にあるもので)

**作り方** ①米は洗って水気をきっておく。油揚げは短い一辺に切り目を入れ、袋にする。②ごぼうはささがきにして水に放してアク抜きし、にんじんは細切り、干しいたけは水で戻して細く切る。③ボウルに米と②を入れて混ぜ、油揚げに詰め、つまようじで口を止める。④全体をほぼ同じ厚みにし、10か所ほど菜箸をさして突き抜けるまで穴をあけ、味をしみこみやすくする。⑤炊飯器に煮干しとこんぶを敷き、その上に④を並べ、**A**を加えて落しぶたをして炊く。⑥炊きあがったら油揚げのつまようじをはずし、三角形の頂点を上にして器に盛る。

1個分

エネルギー	412kcal
たんぱく質	13.8g
脂質	17.1g
炭水化物	49.0g
塩分	1.5g

★管理栄養士・栄養士  
からのアドバイス

料理名は、形が大山の山頂に似ているところから、また、作るのに手間がかかるため他家から「いただき」、感謝の意を込めてつけられたともいわれています。

レシピ考案:管理栄養士 鍛冶木いつ子 (鳥取県県栄養士会)



## 国境も文化もこえていく、大豆がある。

いま、大豆の価値は日本のみならず世界で高まっている。

大豆には、様々な栄養がその小さな一粒にギュッとつまっているのです。

しかし、実はそんな大豆の多くは家畜の飼料となっており、

人がそのまま食品として食べているのは、世界の大豆生産量のわずか6%\*に過ぎない。

国境や文化をこえ、世界中で大豆をもっととってもらう方法はないか。

大塚製薬は、大豆を新しいカタチで次々と、お届けしていきます。

\*アメリカ農務省統計2008年

地球上の健康の問題に、大豆が答えていく。

# Soylution





【大塚製薬株式会社 お客様相談室】  
平日9:00～17:00 ☎0120-550708  
〒108-8242 東京都港区港南2-16-4 品川グランドセントラルタワー

協力：公益社団法人 日本栄養士会