



# 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

ごはん	炒り大豆ごはん	5
	ビーンズカレー	6
汁もの	呉 汁	7
	ミネストローネ	8
主 菜	牛肉と大豆の辛みそ炒め	9
	鶏肉と大葉の包み揚げ	10
	ソイバーグ	11
	ふんわり落とし揚げ	12
	大豆のあら煮	13
副 菜	大豆とオクラのみぞれあえ	14
	カラフルサラダ	15
	大豆ひじき	16
	大豆とさつまいもの甘辛揚げ	17
軽 食	カレーサモサ	18
	大豆の明石焼き風チヂミ	19
	豆まめキッシュ	20
おやつ	豆乳ホットケーキ	21
	豆乳ババロア	22
	コーンフレークと大豆の簡単おこし	23
	はなくそ豆	24
	きなこ団子	25

# 「大豆は世界を救う」

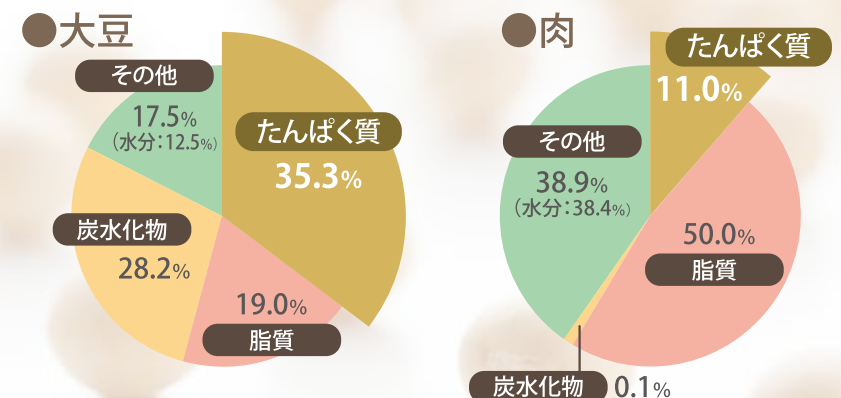
というテーマで、

武庫川女子大学国際健康開発研究所所長・家森幸男先生の講演が“Soylutionセミナー”で行われました。

先生は脳卒中など生活習慣病予防医学の第一人者であり、大豆の摂取と健康の関係を長年にわたり研究されています。

## 大豆は「畑の肉」

「畑の肉」と呼ばれるほどたんぱく質豊富な大豆。肉食の習慣のなかった昔の日本人は、現代のような栄養学の知識はなくとも生活の知恵として大豆の力を知っており、貴重なたんぱく源として食生活に取り入れてきました。大豆をおいしく食べやすくする方法も発達し、みそ・しょうゆなどの調味料や、豆腐・納豆・湯葉・きなこなどの食品に加工されて日常の食卓を支え、日本人の健康を守ってきたのです。



※大豆は国産乾燥、肉は和牛肉ばら生で算出(日本食品標準成分表 2010)

## 女性にうれしい大豆イソフラボン

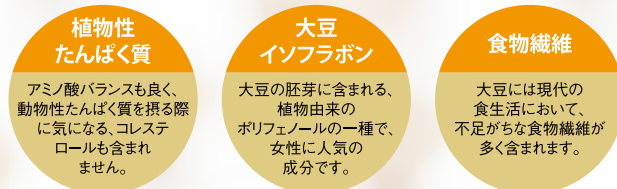
最近、大豆の栄養成分やその健康効果についての研究が進んできましたが、中でも注目を集めているのが大豆イソフラボンです。大豆イソフラボンは大豆胚芽に含まれているポリフェノールの1種で、女性ホルモン（エストロゲン）によく似た働きをしてくれます。エストロゲンは骨量の維持にも影響しますので、大豆は更年期以降に発症しがちな骨粗鬆症の予防にも役立ちます。女性がいつまでも若々しく、健康であるために大豆のパワーをもっと活用しましょう。

## ストップ・ザ・生活習慣病

国内はもとより世界各地において、脳卒中や心筋梗塞、がんなどの病気の発症と食生活の関連性を調べた結果、大豆をよく食べ、塩分の摂取量の少ない地域ほど、いわゆる長寿地域であることがわかりました。

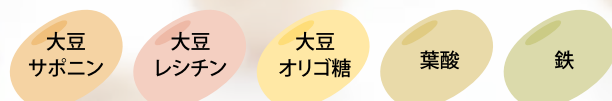
大豆には良質の植物性たんぱく質の他にも、食物繊維、カルシウムやマグネシウムなどのミネラル、各種のビタミン類が豊富に含まれています。しかも動物

### 大豆に含まれる様々な栄養成分



### 大豆はミラクルフード

大豆は、たんぱく質、ミネラル、ビタミンなど、栄養バランスが理想的で、家族みんなにうれしい栄養がたくさん含まれています。



●大豆オリゴ糖はビフィズス菌のエサになります。  
●大豆レシチン・大豆サポニン大豆特有の成分で、その効果に期待が寄せられています。

性の食品と異なり、コレステロールを全く含んでいず、むしろ悪玉コレステロールを減らす働きがあります。

さらに、大豆には注目の大豆イソフラボンはじめ機能成分と呼ばれる種々の微量成分が含まれており、その健康効果に期待が寄せられています。腸内環境の改善に役立つ大豆オリゴ糖、血中脂質のコントロール効果に関する研究の進められている大豆レシチンや大豆サポニンなど、大豆は現代人の健康問題解決に欠かせません。

## 食卓にもっと大豆を

日本では食の洋風化が進み、昔からの伝統食が忘れられようとしています。残念ながら大豆の摂取量も年々減り、特に40代以下の若年層に「大豆離れ」が進んでいます。大豆の健康効果はアメリカのFDAはじめ世界中が認めており、欧米でも大豆製品に関心を持つ人々が増えている今日、大豆に関して一歩進んだ食文化を持つ私たちです。さまざまなかたちで、もっと大豆を食べて自然に健康を手に入れましょう。



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、財団法人兵庫県健康財団会長、WHO循環器疾患専門委員、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

香ばしく懐かしい

## 炒り大豆ごはん

**材料** (2人分) ●米: 1合 ●炒り大豆: 30g ●ちりめんじゃこ: 20g ●塩: 小さじ1/2

**作り方** ①米は洗って炊飯器に入れ、普通の水加減にする。②ちりめんじゃこは熱湯をかけ、水気を切っておく。③炊飯器に炒り大豆と②のちりめんじゃこを入れ、塩を加えて炊飯する。

1人分

エネルギー	369kcal
たんぱく質	15.5g
脂質	4.7g
炭水化物	64.4g
塩分	1.9g

★管理栄養士・栄養士  
からのアドバイス

節分のお豆の残りで作ると、簡単で無駄ありません。日本の伝統行事や食を見直し、日本の良さを再発見できると思います。じゃこを入れることでカルシウムの摂取量をより多くしています。彩りよく他の野菜を加えてもよいでしょう。

レシピ考案: 栄養士 渡邊弘美 (島根県栄養士会)



ごはん

豆のうまみがギュッと

## ビーンズカレー

**材料** (4人分) ●乾燥大豆: 80g ●トマト水煮: 160g ●たまねぎ: 160g ●にんじん: 40g ●セロリ: 30g ●植物油: 15g ●薄力粉: 12g ●カレー粉: 小さじ1 ●大豆の煮汁: 200ml ●だし汁: 300ml A [ソース: 小さじ1・1/2 / しょうゆ: 小さじ1強 / 塩: 小さじ2/3 / 砂糖: 小さじ1/2] ●ココア: 3g

**作り方** ①大豆をやわらかく煮る。②野菜はすべてみじん切りにする。③鍋に油を熱し、たまねぎを飴色に炒めてから、薄力粉とカレー粉を加え更に炒める。④粗く刻んだ①の大豆と残りの野菜、トマトの水煮を③に加えゆっくり煮る。⑤水気が無くなったら大豆の煮汁とだし汁、Aを加え煮込む。⑥仕上げにココアを加える。

1人分

エネルギー	412kcal
たんぱく質	12.5g
脂質	7.8g
炭水化物	73.0g
塩分	1.5g

★管理栄養士・栄養士  
からのアドバイス

乾燥大豆を使用することで大豆の栄養素を無駄なくとりこめます。大豆は歯応えがあり、よく噛んで食べるという面でもすぐれもの。

レシピ考案: 管理栄養士 立石百合恵 (鹿児島県栄養士会)





## 汁 も の 具たくさんで栄養満点 呉 汁

**材料 (4人分)** ●乾燥大豆:30g ●木綿豆腐:1/2丁 ●油揚げ:1枚 ●大根:5cm  
●ごぼう・にんじん:各1/4本 ●小松菜:1/3束 ●長ねぎ:1/2本 ●しめじ:1/2  
株 ●こんにゃく:1/2枚 ●みそ:大さじ3 ●和風だし:小さじ1 ●水:500ml

**作り方** ①大豆は前日に水に浸して戻しておき、ミキサーやフードプロセッサーにかけて砕く。②具材の下拵えをする。豆腐はさいの目、油揚げは油抜きをして横半分にして拍子木切り、大根とにんじんは3mm幅のいちょう切り、ごぼうは笹がき、小松菜は3cm幅に切り、ねぎは小口切り、しめじは小房に分け、こんにゃくはひと口大に切っておく。③水にだしを加え、あくを取りながら①の大豆を煮る。④大豆が煮えてきたら、野菜類とこんにゃくを入れ、野菜に火が通ったら、油揚げと豆腐を加える。⑤ひと煮立ちしたらみそを加え、味を調える。

1人分

エネルギー	86kcal
たんぱく質	5.9g
脂質	3.3g
炭水化物	8.3g
塩分	1.3g

★管理栄養士・栄養士  
からのアドバイス

大豆は砕くと食感もよく、甘みが出ます。季節の野菜やきのこを使って具たくさんにすると、素材の旨味で薄味でもおいしく、栄養バランスのよい一品になります。

レシピ考案:千葉市学校栄養士会



## 汁 も の 忙しい朝もこれ一品でOK ミネストローネ

**材料 (2人分)** ●ゆで大豆:1/2カップ ●ウインナーソーセージ:2本 ●に  
んじん:30g ●たまねぎ:1/2個 ●キャベツ:1枚 ●生しいたけ:2個 ●油:  
小さじ1 ●固形コンソメ:1個 ●トマト(水煮):1/2缶 ●ローリエ:1枚  
●塩・コショウ:適量

**作り方** ①ソーセージは1cm長さに切り、にんじんは1cmのさいの目、  
たまねぎとキャベツ、しいたけは1cm角に切る。②鍋に油をひいて①の  
材料を炒める。③野菜に火が通ったら、トマトの水煮とコンソメを加  
え、ゆで大豆と煮汁1カップ、ローリエを加えて煮込み、塩・コショウで  
味を調える。

1人分

エネルギー	177kcal
たんぱく質	10.1g
脂質	8.7g
炭水化物	15.8g
塩分	1.2g

★管理栄養士・栄養士  
からのアドバイス

野菜は残りものなどなんでも入れてOKです。いろいろな野菜がたっぷりとれ、トマトの酸味でおいしく食べられます。

レシピ考案:管理栄養士 伊藤教子(広島県栄養士会)





主 菜

食欲をそそるピリ辛味

## 牛肉と大豆の辛みそ炒め

**材料 (2人分)** ●牛(肩ロース) 薄切り:100g ●小麦粉:大さじ1/2 ●大豆(ドライパック):40g ●にんにく:1/2かけ ●長ねぎ:30g ●豆板醤:小さじ1/4 ●サラダ油:小さじ1/2 **A** [甜麺醤・酒:各大さじ1/2 / 砂糖:小さじ1/6 / しょうゆ:小さじ1/2] ●ごま油:小さじ1/4 ●セロリ:30g ●サンチュ:6枚

**作り方** ①牛肉は塩・コショウ少々(分量外)を振り、炒める直前に小麦粉を薄くまぶしておく。②にんにくはみじん切り、長ねぎは斜め薄切りにする。③フライパンにサラダ油を熱し、にんにく、長ねぎ、豆板醤を入れて炒め、香りがでたら①の牛肉を加えてよく炒める。④③に大豆と**A**を加えて中火で炒め、仕上げにごま油で風味をつける。⑤器に盛り、セロリの薄切りとサンチュを添え、辛みそ炒めを巻いて食べる。

1人分

エネルギー	247kcal
たんぱく質	12.2g
脂質	16.8g
炭水化物	5.2g
塩分	0.8g

★管理栄養士・栄養士  
からのアドバイス

大豆が入ることでボリュームもあり、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。調味料を加えた後はこがさないように火加減に注意してください。

レシピ考案: 栄養士 中山順子 (埼玉県栄養士会)

主 菜

豆嫌いの子どもにも好評

## 鶏肉と大葉の包み揚げ

**材料 (2人分)** ●水煮大豆:30g ●鶏胸肉:50g ●たまねぎ:15g ●パン粉:小さじ1 ●豆乳:小さじ2 ●塩:小さじ1/5 ●大葉:4枚 **A** [天ぷら粉:15g / 水:13~15ml]

**作り方** ①大豆はミキサーやフードプロセッサーですりつぶし、鶏肉、たまねぎ、パン粉、豆乳、塩を加え、さらによくすりつぶす。②①を4等分して5~6cmの俵型に丸め、大葉で巻く。③**A**を混ぜ合わせて水溶き天ぷら粉を作り、②をくぐらせ、170度の油で揚げる。

1人分

エネルギー	90kcal
たんぱく質	9.0g
脂質	2.1g
炭水化物	8.7g
塩分	0.6g

★管理栄養士・栄養士  
からのアドバイス

材料すべてをカッターにかけるので軟らかく、子どもから高齢者まで食べやすく、大豆の味がわかりにくいので、豆嫌いの子どもにも向きます。豆乳は牛乳でも可。俵型に丸めて、そのままフライパンで焼いてもよいでしょう。メインにするときは1.5~2倍に増やしてください。

レシピ考案: 管理栄養士 星子豊子 (熊本県栄養士会)



## 主 菜 お肉のにがてな人にも ソイバーグ

**材料** (2人分) ●ゆで大豆: 1/2カップ ●たまねぎ: 1/4個 ●れんこん: 50g ●パン粉: 大さじ3 ●塩・コショウ・油: 各適量 **A** [しょうゆ: 大さじ1 / みりん: 大さじ1/2 / 砂糖・酢・酒: 各小さじ1]

**作り方** ①ゆでた大豆はつぶしておく。②れんこんは洗って皮ごとすりおろす。③たまねぎはみじん切りにして、色づくまでよく炒めておく。④①、②、③とパン粉を合わせ、塩・コショウで味を調えて、2個の小判型に丸めて焼く。⑤中までしっかり火が通るようにふたをして、両面がきつね色になるまで焼き、焼き上がったら**A**を混ぜて回しかける。

### 1人分

エネルギー	166kcal
たんぱく質	8.9g
脂質	6.3g
炭水化物	20.0g
塩分	1.7g

★管理栄養士・栄養士  
からのアドバイス

動物性食品を使用していないので、低エネルギー、低脂肪のハンバーグです。コレステロールを気にする方も安心して食べられます。

レシピ考案: 管理栄養士 伊藤教子 (広島県栄養士会)



## 主 菜 やわらかい豆腐と大豆の微妙な食感 ふんわり落とし揚げ

**材料** (2人分) ●木綿豆腐: 150g ●水煮大豆: 40g ●長いも: 40g ●にんじん: 30g ●卵白: 1個分 ●薄力粉: 大さじ1 ●塩昆布: 10g ●揚げ油: 適量

**作り方** ①豆腐は水切りし、ボウルに入れてつぶす。②にんじんは2cm長さのせん切りにする。③①に長いもをすりおろしながら加えてよく混ぜ、更に薄力粉、卵白も入れてまんべんなく混ぜ合わせたら、②のにんじん、大豆、塩昆布を加えてさっくり混ぜる。④③をスプーンで一口大にまとめ、高温 (180度) の油で、表面が色づく程度まで揚げる。

### 1人分

エネルギー	183kcal
たんぱく質	12.9g
脂質	9.7g
炭水化物	11.8g
塩分	1.2g

★管理栄養士・栄養士  
からのアドバイス

ふんわりとした豆腐と大豆の微妙なバランスで高齢者にもおすすめです。調味料を使わず、塩昆布を使うことで、減塩にもなります。たっぷり的大根おろしを添えても、熱々の生姜あんなどをかけてもおいしくいただけます。

レシピ考案: いけだ地域栄養士会 葉菜の会 (大阪)





主 菜

昔ながらの食の知恵

## 大豆のあら煮

**材料 (2人分)** ●水煮大豆:100g ●魚のあら (鮭・ぶりなどの頭・中骨):100g ●酒:大さじ1 ●砂糖 (ざらめ):50g ●しょうゆ:小さじ1弱 ●昆布:8g (1cm幅に切る) ●水:150ml

**作り方** ①生魚のあらはよく洗ってからザルに上げ、塩を振って臭みを抜いておき、調理前によく水洗いしてひと口大に切る。②圧力鍋に全ての材料を入れ、ふたをせずに中火にかけ、沸騰したらふたをして弱火で20分程煮る。

※塩鮭のあらを使用する場合は、たっぷりの水で2〜3時間塩抜きしてから使う。

1人分

エネルギー	267kcal
たんぱく質	17.3g
脂質	8.7g
炭水化物	30.9g
塩分	1.5g

★管理栄養士・栄養士  
からのアドバイス

中型の魚でも骨まで柔らかく食べられる、カルシウムたっぷりの一品です。甘さを加減したり、ごぼうやれんこんなどを加えてもよいでしょう。

レシピ考案: 茨城県栄養士会

副 菜

サラダ感覚のさっぱり味

## 大豆とオクラのみぞれあえ

**材料 (2人分)** ●水煮大豆:120g ●ツナ (フレーク缶詰):60g ●コーン (缶詰):20g ●オクラ:30g ●A [大根おろし:150g (3/4カップ) / 酢:大さじ2 / 砂糖:5g (大さじ1/2強) / 塩:1g (小さじ1/6)] ●七味唐辛子:少々

**作り方** ①大豆は熱湯にくぐらせ水気をとる。②オクラは塩もみしてから熱湯で軽くゆで、小口切りにする。③ツナの汁を切ってボウルに入れ、コーンを加え、さらにAを加えて混ぜる。④③に①と②を加えて混ぜ合わせ、器に盛って、七味唐辛子を振る

1人分

エネルギー	219kcal
たんぱく質	14.3g
脂質	11.3g
炭水化物	15.8g
塩分	1.6g

★管理栄養士・栄養士  
からのアドバイス

大豆とオクラの組み合わせで、抗酸化作用のあるビタミンEが1日の目安量の半分とれます。また整腸作用のある食物繊維も1日の目標量の1/3をとることができます。

レシピ考案: 茨城県栄養士会



副 菜

## ゆずこしょうの風味と大豆の食感がアクセント カラフルサラダ

**材料 (2人分)** ●レタス: 60g ●きゅうり: 25g ●ブロッコリー: 60g ●ミニトマト: 3個 ●かぼちゃ: 100g ●大豆 (ドライパック): 25g **A** [ゆずこしょう: 小さじ1/2 / マヨネーズ: 大さじ1 / プレーンヨーグルト: 大さじ1/2]

**作り方** ①レタスは手でちぎり、きゅうりは乱切り、ブロッコリーは小房に分けてゆでる。かぼちゃはひと口大に切り、電子レンジ (600W) で2分30秒加熱する。②器に①の野菜を彩りよく盛り、大豆はソース用に少量を取り分けて残りをトッピングする。③ボウルに**A**を入れてよく混ぜ、取り分けた大豆も加えて混ぜ合わせてソースをつくり、食べるときに②にかける。

★管理栄養士・栄養士  
からのアドバイス

ゆずこしょうの風味と大豆の食感がアクセントになって緑黄色野菜がたっぷりとれます。大豆を加えることで植物性たんぱく質がとれ、マヨネーズにヨーグルトを合わせることで脂質を抑えることができます。

レシピ考案: 栄養士 中山順子 (埼玉県栄養士会)

1人分

エネルギー	131kcal
たんぱく質	4.8g
脂質	5.9g
炭水化物	15.8g
塩分	0.4g

副 菜

超便利な常備菜

## 大豆ひじき

**材料 (4人分)** ●ゆで大豆: 80g ●切干大根: 30g ●ひじき (乾): 5g ●干しいたけ: 小2個 ●にんじん: 50g

**作り方** ①しいたけは水に浸けて戻し、石づきを除いて半分に切ってからせん切りにする。戻し汁は取っておく。②切干大根は洗って食べやすく切り、鍋に入れヒタヒタの水で5分程戻す。③にんじんは皮をむいて3cm長さのせん切りにする。④ひじきは戻し、水気をきっておく。⑤②の鍋に、しいたけ、にんじん、ひじき、ゆで大豆を汁ごと加え、しいたけの戻し汁を少し足して、汁気がなくなるまで煮て冷ます。

★管理栄養士・栄養士  
からのアドバイス

乾物の持つ旨味や甘みを利用した下ごしらえです。1回使用分ずつ小分けして冷凍しておくことで便利です。このまま味をつけないで、酢のものやサラダ、揚げものなどに利用できます。しょうゆ、みりん、砂糖各大さじ1で味をつけて、副菜に。味付けしたものを、卵焼やオムレツ、炒ったおからに混ぜたり、ごはんにも混ぜてもおいしくいただけます。

レシピ考案: 管理栄養士 高岡弘美 (京都府栄養士会)

1人分

調味料なし	
エネルギー	58kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	1.3g
炭水化物	9g
塩分	0.1g

調味料あり	
エネルギー	81kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	1.3g
炭水化物	13.6g
塩分	0.8g



副菜

## 箸やすめにも、お弁当にも、おやつにも 大豆とさつまいもの甘辛揚げ

**材料 (2人分)** ●ゆで大豆:50g ●さつまいも:30g ●ちりめんじゃこ:小さじ1 ●片栗粉:小さじ1 ●揚げ油:適量 **A** [砂糖:小さじ2/濃口しょうゆ:小さじ1/2/水:大さじ2] ●炒りごま:小さじ1

**作り方** ①さつまいもは5mm幅くらいのせん切りにする。②ちりめんじゃこ、①のさつまいもはそれぞれ、カリッとするぐらいに素揚げする。③大豆は水気をふいて片栗粉をまぶし、表面がカリカリになり少しきつね色になるまで揚げる。④鍋に**A**を入れて沸騰させ、揚げた②と③を加えて絡め、炒りごまを加える。

1人分

エネルギー	130kcal
たんぱく質	5.3g
脂質	6.9g
炭水化物	11.6g
塩分	0.2g

★管理栄養士・栄養士  
からのアドバイス

大豆が多量にとれるうえ、大豆の旨味とちりめんじゃこの塩味とさつま芋の甘味でほとんど調味料はいりません!塩分も糖分も控えめの料理です。

レシピ考案:泉佐野地域活動栄養士会“ビーンズ”(大阪)



軽食

## インド風スナック カレーサモサ

**材料 (20個分)** ●豚ひき肉:80g ●じゃがいも:100g (中1個) ●たまねぎ:80g (中1/2個) ●ゆで大豆:50g ●オリーブ油:3mL ●カレールー:1かけ ●しょうゆ:2mL ●餃子の皮:20枚 (大きめのもの) ●揚げ油・黒コショウ・ガラムマサラ:各適量

**作り方** ①じゃがいもは皮をむいて2cm位に切って耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W)で3分程加熱し、熱いうちにつぶしておく。②たまねぎはみじん切りにし、ひき肉と一緒にオリーブ油で炒める。③ゆで大豆は粗くみじん切りにする。④カレールーをきざみ、②を入れて混ぜる。ガラムマサラ(黒コショウでもよい)があれば加える。⑤①の中に③と④を加えて混ぜ合わせ、冷めたら餃子の皮で包む。⑥揚げ油を170度に熱して⑤を揚げ、表面がきつね色になったら出来上がり。

1個分

エネルギー	67kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	4.2g
炭水化物	5.1g
塩分	0.1g

★管理栄養士・栄養士  
からのアドバイス

誰にでも親しめるカレー味で、冷えてもおいしく、おやつにもよく、おつまみにも、ランチにもと色々な場面でご利用になれます。中身に火が通っているのでフライパンに1cm位の油を入れて焼いてもよいでしょう。子ども向けには辛味を少なくしてください。

レシピ考案:管理栄養士 本間鄙子(北海道栄養士会)





軽食

## かつおだしたっぷりで、ふんわり 大豆の明石焼き風チヂミ

**材料** (4人分) ●ゆで大豆: 70g ●オクラ: 60g ●かつお節: 2g ●すりごま: 5g ●植物油: 少々 ●衣〔薄力粉: 20g/小麦グルテン: 5g/コーンスターチ: 5g/淡口しょうゆ: 小さじ1/2/かつお節のだし汁: 90ml〕 ●つゆ〔かつお節のだし汁: 20ml/淡口しょうゆ: 小さじ1弱/みりん: 小さじ1〕

**作り方** ①ゆで大豆とオクラを粗くきざむ。②衣の材料を混ぜ合わせる。③①と②を合わせてよく混ぜる。④つゆの材料を沸騰直前まで加熱する。⑤フライパンに植物油を薄く敷き、③を8等分して焼く。⑥焼きあがったら、かつお節とすりごまを振りかけ、④のつゆを添える。

1人分

エネルギー	77kcal
たんぱく質	5.1g
脂質	2.5g
炭水化物	8.6g
塩分	0.3g

★管理栄養士・栄養士からのアドバイス

チヂミはたこ焼きと違って型がなくても簡単につくれます。大豆のイソフラボンとオクラのムチンは中高年の健康の味方。食物繊維も豊富に含まれたレシピです。

レシピ考案: 管理栄養士 立石百合恵 (鹿児島県栄養士会)



軽食

## 良質たんぱく質がたっぷり 豆まめキッシュ

**材料** (2人分) ●卵: 60g ●水煮大豆: 60g ●赤パプリカ: 40g ●たまねぎ: 50g ●生クリーム: 20ml ●スキムミルク: 20g ●ピザチーズ: 30g ●コンソメ: 1.5g ●油: 適量

**作り方** ①たまねぎはせん切り、赤パプリカは大豆と同じ位に切る。②フライパンに油を熱し①を炒め、しんなりしてきたら火を止めてスキムミルクをふりかけておく。③卵をほぐし生クリームとピザチーズ、コンソメを加えて混ぜ、水煮大豆と②を加える。④オーブンを200度に熱し、耐熱容器に③を流して焼く。

1人分

エネルギー	276kcal
たんぱく質	15.1g
脂質	18.2g
炭水化物	12.2g
塩分	1.2g

★管理栄養士・栄養士からのアドバイス

卵の中から大豆やパプリカが出てくる楽しいメニューです。大豆が苦手な子にも人気です。

レシピ考案: 栄養士 高倉典子 (島根県栄養士会)



おやつ

## チーズと大豆でパワーいっぱい 豆乳ホットケーキ

**材料 (4人分)** ●ホットケーキミックス: 200g ●ゆで大豆: 50g ●プロセスチーズ: 36g ●豆乳: 150cc ●卵: 50g ●蜂蜜またはメープルシロップ: 10ml ●オリーブ油: 5ml

**作り方** ①ボウルに卵、蜂蜜を入れて混ぜ、豆乳を加えてかき混ぜる。  
②ゆで大豆は粗みじん切り、チーズは5mm角位にカットしてケーキミックスに入れ、①に加えてざっと混ぜる。③フライパンまたはホットプレートに油を敷いて温め②の生地を半量を流し入れる。中火にし、蓋をして、生地がぶつぶつしてきたら返し、串を刺して生地が付かなくなれば焼き上がり。残りの生地も同様に焼く。

1人分

エネルギー	290kcal
たんぱく質	10.7g
脂質	8.9g
炭水化物	41.4g
塩分	0.8g

★管理栄養士・栄養士  
からのアドバイス

おやつばかりでなく食事にも向きます。小さく焼いて餡やクリーム、煮豆などを挟んでもいいでしょう。その場合は蜂蜜を入れずに焼きます。

レシピ考案: 管理栄養士 本間鄙子 (北海道栄養士会)



おやつ

## デザートにぴったり 豆乳ババロア

**材料 (4人分)** ●豆乳: 250ml ●卵黄: 1個 ●砂糖: 50g ●粉ゼラチン: 5g ●水・白ワイン: 各大さじ1 ●洋酒 (キュラソー) ・レモン汁: 各大さじ1

**作り方** ①水と白ワインを合わせ、粉ゼラチンを振り入れ、ふやかしておく。②鍋に豆乳、卵黄、砂糖を入れて混ぜ、①も加えて火にかけ、ゼラチンが溶けたら火からおろして粗熱をとる。③②に洋酒とレモン汁を加え、水で濡らした器に入れて冷やし固める。

1人分

エネルギー	129kcal
たんぱく質	4g
脂質	5g
炭水化物	17g
塩分	0g

★管理栄養士・栄養士  
からのアドバイス

手軽に作れて、豆乳がおいしくデザートでとれます。子どもには、洋酒をいれずに、季節のジャムを添えてどうぞ。

レシピ考案: 管理栄養士 福土るみ子 (青森県栄養士会)





おやつ

## 炒り大豆が、おいしいお菓子に大変身 コーンフレークと大豆の簡単おこし

**材料** (20個分) ●バター: 10g ●マシュマロ: 35g ●スキムミルク: 大さじ1・1/2 ●コーンフレーク: 50g ●炒り大豆: 30g

**作り方** ①フライパンにバターを入れ火にかけ、少し溶けてきたらマシュマロを入れて、こがさないように弱火で溶かす。②①にスキムミルク、コーンフレーク、炒り大豆を加え、全体を軽く混ぜ合わせる。③クッキングシートの上に②を20分の1位ずつスプーンで取り、形を整える(ビニールの手袋を使うと簡単)。

1人分 (4個)

エネルギー	107kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	2.9g
炭水化物	16.6g
塩分	0.3g

★管理栄養士・栄養士  
からのアドバイス

炒り大豆とコーンフレークという以外な組み合わせです。コーンフレークでサクサク感が加わり、おいしくいただけます。かみごたえがあるので、子どものおやつにもおすすめです。お子さんと一緒に作ってみませんか。

レシピ考案: 千葉市食生活改善協議会



おやつ

## びっくり名前の素朴な味 はなくそ豆

**材料** (4人分) ●乾燥大豆: 50g ●砂糖(三温糖): 40g ●水: 大さじ1/2 ●しょうゆ: 大さじ1

**作り方** ①大豆は5分程水に浸けてから、ペーパータオルなどで水気をふき取り、20~30分弱火でこんがり炒る。②小振りのフライパン(鍋)に砂糖、水、しょうゆを入れ、糸をひくまで煮る。③②に①の炒り大豆を加えてよく混ぜてからめ、クッキングシートに取って冷まし、冷めたらバラバラにする。

1人分

エネルギー	73kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	2.4g
炭水化物	8.4g
塩分	0.7g

★管理栄養士・栄養士  
からのアドバイス

きなこの入った袋に大豆を入れ、よく振ってきなこをまぶしてもおいしい。炒り大豆を使うと炒る手間が省けるので、節分の残り豆を利用してもよいでしょう。ユニークなネーミングですが、昔からあるおやつです。噛みごたえがあることも良い点です。

レシピ考案: 管理栄養士 高岡弘美(京都府栄養士会)



# おやつ 大豆まるごと きなこ団子

**材料** (約40個分) ●きなこ: 100g ④ [水飴: 50g / 砂糖: 50g / 豆乳: 30ml] ●グラニュー糖: 適量 ※串12~13本程度

**作り方** ①④を混ぜ合わせる。②きなこに①を加え混ぜる。③②を棒状にのばしてカットし、丸めながらグラニュー糖をまぶす。④串に③を3個ずつ刺す。

●きなこ団子は串に刺さなくても、好きな形にしたり、生地を薄くのばして型抜きをしてグラニュー糖をまぶしたり、いろいろアレンジできます。お子さんと一緒に楽しんでください。

1人分6個

エネルギー	127kcal
たんぱく質	5.5g
脂質	3.6g
炭水化物	20.1g
塩分	0g

★管理栄養士・栄養士  
からのアドバイス

京菓子「すはま」の応用編。豆乳を水にかえると、常温で2~3週間ほど日持ちするので、おやつ作りおきにも向いています。

レシピ考案: 管理栄養士 星子豊子 (熊本県栄養士会)



## 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%<sup>\*</sup>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