

栄養ニュース☆ NO.17

【大豆の栄養パワーで健康アップ!】

今回は、“大豆”を組み合わせることで、手軽にたんぱく質を増やせる簡単料理を紹介します。

【大豆の栄養効果】

●大豆が「畑の肉」と呼ばれるのは? ⇒ 大豆が肉に匹敵する量のたんぱく質を含んでいるからです。たんぱく質は人間の筋肉や内臓などの体の組織を作る成分で生きていくために欠かせない栄養素です。



また、大豆にはたんぱく質のほかに脂質、食物繊維、糖質などがバランスよく含まれています。

その他、血圧やコレステロールを下げる働きのある大豆イソフラボンや整腸作用のある大豆オリゴ糖などの大豆特有の成分が含まれています。

☆黒豆のお寿司☆

～黒豆を水につけなくても、簡単に作れます～

<材料> 4人分
米・・・300g
水・・・450g
黒豆・・・65g
すし酢・・・65cc
錦糸卵・・・10g
絹さや・・・5g

- <作り方>
- ①米をといでざるに上げ、水切りをする。
 - ②黒豆をフライパンでから炒りし、皮が割れたら、火を止める。
 - ③炊飯器に米と水を入れ、②の黒豆も入れて炊く。
 - ④ご飯が炊けたら10分位蒸らす。仕上げにすし酢を全体に回しかけて、混ぜるときれいなピンク色に変わる。
 - ⑤錦糸卵と茹でた絹さやをのせて、出来上がり。

好きな食材をのせて
アレンジしてみてください♪



栄養価 (1人分) : エネルギー 375kcal、たんぱく質 11.3g

☆大豆サラダ☆

～大豆の水煮を使用すると簡単に作れます～

<材料> 4人分
大豆水煮・・・80g
きゅうり・・・80g
人参・・・60g
ゆで卵・・・80g
マヨネーズ・・・10g
レタス・・・20g
塩・こしょう・少々

- <作り方>
- ①きゅうりは、1cmの角切りにする。
 - ②人参は、1cmの角切りにしてゆでて冷ます。
 - ③ゆで卵とレタスは、粗く刻む。
 - ④ボールに①②③と大豆水煮を入れて混ぜ、マヨネーズで和える。
(好みにより塩・こしょうを入れる)



栄養価 (1人分) : エネルギー 146kcal、たんぱく質 7.0g

～良質のたんぱく質を含む大豆を毎日の食事に取り入れて、健康的に過ごしましょう～

★日野病院 栄養管理室★