# 1 月栄養だより

株式会社　LEOC

## “自然のバランス栄養食”大豆

大豆が最も多く含む栄養素は**たんぱく質**ですが、他にも**食物繊維**や**カルシウム・鉄**などの**ミネラル**、**ビタミン**などが多く含まれています。大豆を上手く食生活に取り入れた日本食は、日本人が長生きする秘訣のひとつです！

## 「畑の肉」

大豆は低カロリーながら、肉に匹敵する量のたんぱく質を含んでいるため畑の肉と呼ばれます。たんぱく質は筋肉や内臓、皮膚、髪の毛、血液など体をつくる大切な栄養素です。アメリカでは「大地の黄金」と呼ばれているそうです👀

## 生まれ変わる大豆

さまざまな加工により変身し、含まれる栄養価が変わるものもあります。

| 品目 | 栄養価 | 給食メニューでは… |
|---|---|---|
| 枝豆 | ビタミンC・カロテン↑ | サラダやおにぎりにプラス |
| 大豆もやし | 緑豆もやしよりミネラル↑ | ビビンバ、ナムル |
| 豆乳 | 鉄分が牛乳の10倍以上 | ブラマンジェ、牛乳の代わりに |
| きな粉 | 栄養価は大豆とほぼ同じ | 南瓜団子、トースト、マカロニに |
| 納豆 | ビタミンB2・ビタミンK↑ | 納豆和え、炒め納豆 |
| 豆腐 | たんぱく質の吸収率◎ | 麻婆豆腐、揚出豆腐、ドーナツ |
| 高野豆腐 | 少量でも栄養摂取の効率◎ | 味噌汁の具、煮物 |
| 油揚げ/厚揚げ/がんもどき | カルシウム・鉄などのミネラル↑ | 味噌汁・うどんの具、煮物、炒め物、和え物、煮浸し |

## “大豆・大豆の加工品レシピ”

### ■カリカリ大豆

- ・ゆで大豆　30g
- ・片栗粉　5g
- ・サラダ油　3g
- A さとう　3g
- A 濃口醤油　1g
- A 白いりごま　0.5g

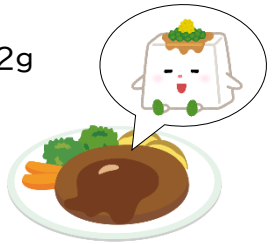
★大豆に片栗粉をまぶして多めの油で 15 分ほど煎り、合わせておいた A と混ぜる。

### ■きなこトースト

- ・食パン 8 枚切り　2/4 枚
- A バター　3g
- A きな粉　2g
- A さとう　3g

★A を混ぜて食パンに塗り、焼く！

### ■豆腐＆ひじき入りハンバーグ



- ・豚ひき肉　50g
- ・木綿豆腐　25g
- ・にんじん　5g　・・・みじん切り
- ・玉ねぎ　10g・・・みじん切り
- ・乾燥ひじき 0.5g・・・水で戻す
- ・パン粉　5g
- ・牛乳　2g
- ・塩　0.2g

**(ソースあん)**

- ・醤油　2g
- ・みりん　1g
- ・さとう　1g
- ・料理酒　1g
- ・おろししょうが　0.1g
- ・水　5g
- ・片栗粉　0.5g

★柔らかくて食べやすく栄養も◎

楽しい冬休みになりますように☺

12/1 サンタさんゼリー