

栄養ミニ新聞 大豆



大豆が「畑の肉」と呼ばれる理由

大豆のたんぱく質は肉や卵に負けない良質のたんぱく質で肉に匹敵する量のたんぱく質を含んでいます。

* 栄養価が高い分、卵や肉類同様、食べすぎは禁物です *



注目の成分



大豆レシチン：血管に付着したコレステロールを溶けやすくする

オリゴ糖：ビフィズス菌を増殖させる

大豆サポニン：老化防止、動脈硬化を抑える

イソフラボン：骨粗鬆症予防、更年期の不調を改善する



厚揚げの酢豚風 レシピ

●4人分の材料●

厚揚げ 2枚
玉ねぎ 1/2個【くし切りに】
人参 1/3個【乱切りにして下茹でまたはレンジで加熱しておく】
ピーマン【乱切りに】
サラダ油 大さじ1
塩コショウ 少々
《合わせておく調味料》
・ケチャップ 大さじ2
・中華だしの素 小さじ1
・砂糖 大さじ2
・しょうゆ 大さじ2
・酢 大さじ3
・水 150ml
水溶き片栗粉【片栗粉 小さじ1・水 小さじ2】
ごま油 大さじ1/2

1. 厚揚げは熱湯で油抜きをして、水気をしっかり切ってから一口サイズに切っておく
2. サラダ油を熱したフライパンで玉ねぎを炒め、人参も加え炒める。ほぼ火が通ったら軽く塩コショウをする
3. 合わせた調味料を入れ煮立ったら厚揚げを入れて2～3分煮る
4. 最後にピーマンも加え色が鮮やかになったら水溶き片栗粉で様子を見ながらとろみをつける
5. ごま油を回し入れ1分位しっかり火を通したら完成♪



(1人分：212kcal、たんぱく質 9.6g、塩分 2.4g、食物繊維 1.6g)