

大豆や大豆製品を使ったメニューを紹介するよ！
「畑の肉」といわれる大豆は栄養たっぷりの食べ物だよ。



真珠蒸し

材料	分量	下準備	作り方
豚ひき肉	90g		① もち米以外の材料と④を全て混ぜ合わせ、粘りがでるまでよく練る。 ② ①を一口大に丸め、もち米を周りにつける。(1人2個が目安) ③ 蒸気のアガった蒸し器で15～20分蒸したら完成。
鶏ひき肉	90g		
豆腐	60g	水切りしておく	
玉ねぎ	1/3個	みじん切り	
干しいたけ	1枚	ぬるま湯で戻してみじん切り	
片栗粉	大さじ1		
しょうが汁 2g			左は普通の真珠蒸し、 右は紫米を使用した 真珠蒸しです。
しょうがを親指1関節分すりおろして絞るとしょうが汁2g位になります			
しょうゆ 小さじ1弱			
塩・こしょう 少々			
④混ぜ合わせる			
もち米	60～72g	前日に洗い、一晩水に浸して冷蔵庫に保管しておく	

左は普通の真珠蒸し、
右は紫米を使用した
真珠蒸しです。



- ・肉団子にもち米をつける時は、埋めるようにまんべなくつけると、はがれにくいです。
- ・蒸したもち米が真珠のように輝くことからこの名前がつけられたそうです。

まさご揚げ

材料	分量	下準備	作り方
木綿豆腐	210g	水切りしておく	① 豆腐は手でしっかりとつぶす。 ② ①に、他の材料と㊤を加えて、よく混ぜ合わせる。 ③ 180℃位の油に、大きめのスプーンですくって落としながら、中に火がとおるまで揚げる。 まさご（真砂）は、砂のように材料を細かくするという意味があります。 
玉ねぎ	1/4個	みじん切り	
むきえび	60g	酒（分量外）をふって粗みじん切り	
鶏ひき肉	60g		
人参	1/6本	みじん切り	
ちりめんじゃこ	18g		
白いりごま	小さじ2		
卵	1個	溶きほぐす	
揚げ油	適量		
片栗粉 大さじ3弱 塩 少々 酒 小さじ1/2 しょうゆ 小さじ1	㊤混ぜ合わせる		

まさご(真砂)は、
砂のように材料を細かくする
という意味があります。



ポイント！



- ・たねがゆるくうまくまとまらない場合は、片栗粉を増やして調整してください。
- ・ふわふわな食感が子どもたちに人気です。

豆腐ハンバーグ

材料	分量	下準備	作り方
豆腐	120g	水切りしておく	① ボウルに豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、ひじき、パン粉、卵、塩、こしょうを入れ、よく混ぜ合わせる。 ② ①を4つに分け（大人用は大きめに子ども用は小さめに）、形を作る。 ③ フライパンに油（分量外）を熱し、最初は中火、焼き色が付いたら裏返し、蓋をして弱火で焼く。 ④ 小鍋に④を入れて煮立て、味を調べたら、水溶き片栗粉を加え、とろみをつけてたれを作る。 ⑤ 焼き上がったハンバーグに、④のたれをかけて完成。 
豚ひき肉	180g		
玉ねぎ	1/2個	みじん切りにし、油で炒め、塩、こしょう(分量外)をして冷ましておく	
油	小さじ1強		
ひじき（乾燥）	大さじ1	水で戻し、水気をきる	
パン粉	24g		
卵	1個	溶きほぐす	
塩、こしょう	少々		
かつおだし	60ml	} ④混ぜ合わせる	
しょうゆ	小さじ1弱		
砂糖	小さじ1/3		
酒	少々		
片栗粉	小さじ1	小さじ1の水で溶く	

ポイント！



- ・玉ねぎは炒めることで、甘みが出ておいしくなります。
- ・ハンバーグのたねは、しっかりこねることがおいしさのコツです。豆腐が入るのでふわふわな食感になり、和風のたれともよく合います。



麻婆豆腐

材料	分量	下準備	作り方
木綿豆腐	240g	水切りして2cm角に切る	① 鍋またはフライパンを熱し、油を入れて、しょうが、にんにく、ひき肉を炒める。 ② 玉ねぎ、人参、干しいたけを加えて炒め、①と干しいたけの戻し汁（分量外およそ1カップ）を加え煮る。 ③ 具材がやわらかくなったら豆腐とグリーンピースを加え、さらに煮る。豆腐に火がとおったら、水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を回し入れて完成。 ケチャップ味の麻婆豆腐は、子どもたちに大人気です！
豚ひき肉	180g		
しょうが	少々	みじん切り	
にんにく	少々		
油	適量		
玉ねぎ	1/2個	みじん切り	
人参	1/3本		
干しいたけ	3個	ぬるま湯で戻してみじん切り	
グリーンピース	20g	下茹でする	
ケチャップ 大さじ1/2	} ④混ぜ合わせる		
しょうゆ 小さじ2			
砂糖 小さじ2			
ごま油	小さじ1弱		
片栗粉	小さじ1	小さじ1の水で溶く	

- ・豆腐の水切り加減によって、煮ている時の水分量が変わるので、水溶き片栗粉でとろみを調整するとよいです。
- ・干しいたけの戻し汁はうまみがたっぷりです！ぜひ、捨てずに使ってください。



チリコンカン

材料	分量	下準備	作り方
水煮大豆	150g		① フライパンに油を熱し、にんにく、豚ひき肉、玉ねぎ、人参を炒める。
豚ひき肉	150g		② カレー粉を加えてさっと炒め、④も加える。
玉ねぎ	中1個	みじん切り	③ 大豆も入れてしばらく煮込む。
人参	1/2本	みじん切り	④ 塩・こしょうで味を調え、水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。
にんにくチューブ	1cm		⑤ 盛り付け後、上にパセリを散らす。
油	小さじ2		
カレー粉	小さじ1/2		
トマトジュース 150ml コンソメ 3g ケチャップ 大さじ2	④混ぜ合わせる		
片栗粉	小さじ1	小さじ1の水で溶く	
塩・こしょう	少々		
パセリ (あれば)	6g	茹でてみじん切り	

アメリカの
代表的な料理です。



乾燥大豆を使用する場合は、洗ってから一晩水に浸し、あくを取りながらやわらかくなるまで煮たものを使用してください。分量は水煮大豆の半分です。乾燥大豆の方が断然おいしいので、時間があるときは挑戦してみてください♪

お豆ナゲット

材料	分量	下準備	作り方
鶏ひき肉	210g		① ボウルに鶏ひき肉、水煮大豆、④を入れてよく混ぜる。
水煮大豆	90g	水気をきり、粗みじん	② 12等分位に分けて、薄めの小判型に成形する。
おからパウダー 5g 酒 小さじ1/2強 片栗粉 小さじ1 カレー粉 小さじ1/4強 マヨネーズ 大さじ3	④混ぜ合わせる		③ ②の周りにおからパウダーを軽くつけ、160～170℃の油で中に火がとおるまで揚げる。
おからパウダー	小さじ1と1/2		④ 仕上げにケチャップをかけて完成！
揚げ油	適量		
ケチャップ	大さじ1		

ほんのりとカレーの風味が香る
ナゲットです。



ポイント！



- ・大豆は、粗みじんにすることで食感を残すことができます。粗みじんにするときには、すりこぎやフードプロセッサーを使用すると時短になりますよ♪
- ・生地がゆるいときはおからパウダーや片栗粉の量を増やして調整してください。

粉豆腐の卵とし

材 料	分 量	下準備	作り方
粉豆腐	大さじ6		① 鍋に人参と干しいたけ、玉ねぎを入れて、だし汁をひたひたになるくらいに入れたら火にかける。 ② 煮立ってきたらツナときゃべつを加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。 ③ ②に小松菜を加え全体を混ぜ合わせたら、④を加える。 ④ ③に粉豆腐を入れて、汁気がなくなるまで混ぜながら煮る。 ⑤ ④に溶き卵を加えて混ぜる。卵に火がとおったらできあがり！
ツナ	60g	軽く油をきる	
人参	1/3本	短冊切り	
干しいたけ	2枚	ぬるま湯で戻し、千切り	
玉ねぎ	1/2玉	色紙切り	
きゃべつ	1枚	ざく切り	
卵	2個	溶きほぐす	
小松菜	1株	1cm長さに切り、下茹で	
だし汁	適量		
砂糖 大さじ1と1/3 しょうゆ 小さじ2			} ④混ぜ合わせる

- ・粉豆腐に干しいたけの戻し汁を混ぜておくと、うまみが増します。
- ・卵を入れたら焦げやすいので、全体を素早く大きく混ぜましょう。



・・・水加減の調理用語・・・

ひたひた…食材が水から少し顔を出すくらい
 かぶるくらい…食材がちょうど隠れるくらい
 たっぷり…食材が十分にすべてつかるくらい



凍り豆腐のオランダ煮

材料	分量	下準備	作り方
凍り豆腐 (1個7×5.5×2cm位)	2個 (40g)	ぬるま湯で戻しておく	① 戻した凍り豆腐は、水気をしぼって1～2cm角に切り、④で下味をつける。 ② ①を軽くしぼってから片栗粉をまぶして油で揚げる。 ③ ②以外の材料を油で炒め、ひたひたになる位に水を加えて煮る。⑥と②を加え、味を調える。 ④ 最後にピーマンを加えて軽く煮たら完成。
みりん 小さじ1 しょうゆ 小さじ1 酒 小さじ1	⑤混ぜ合わせる		
片栗粉	適量		
揚げ油	適量		
じゃが芋	1個	乱切りして水に浸す	
玉ねぎ	小1個	1～2cmの角切り	
人参	1/2本	小さめの乱切り	
ピーマン	1個	乱切り	
鶏肉	90g	一口大に切る	
油	小さじ1		
砂糖 大さじ2～3 しょうゆ 大さじ1と1/2	⑥混ぜ合わせる		

オランダ煮とは、食材を油で揚げたり炒めたりしたあと、甘い煮汁で煮た料理です。

江戸時代に、出島とオランダとの貿易を通して伝わったことから「西洋風の」という意味があります。



オランダ煮とは、食材を油で揚げたり炒めたりしたあと、甘い煮汁で煮た料理です。
 江戸時代に、出島とオランダとの貿易を通して伝わったことから「西洋風の」という意味があります。

ポイント！



- ・下味をつけた凍り豆腐は軽く水気をしぼった後、油で揚げる直前に片栗粉をまぶすと良いです。
- ・ピーマンは下茹でしてから加えると特有の香りが気にならず、彩りもよく仕上がります。



鯖の豆乳みそ煮

材料	分量	作り方
生鯖	子ども用40 g位を2切 大人用60 g位を2切	① 鍋に④、しょうが汁、無調整豆乳を入れて火にかけ、煮立ったら鯖の皮目を上にして並べる。 ② クッキングシートやアルミホイルなどで落とし蓋をし、10分位煮る。煮ている途中に落とし蓋をとって何回か煮汁を回しかける。 ③ 煮汁が少しとろとしてきたら、火を止めて完成。
しょうが汁	小さじ2強	
しょうがを親指 1 関節分位すりおろして絞るとしょうが汁 2 g 位になります		
砂糖 大さじ3弱 みそ 小さじ4 酒 大さじ1 強	④混ぜ合わせる	
無調整豆乳		





ポイント!



- ・鯖を煮る時に落とし蓋をして煮ることで、煮崩れを防ぎ、しっかり味が染みこみます!
- ・豆乳ではなく牛乳でもおいしくできます。

みそ蒸しパン(アルミカップ6個分)

材料	分量	下準備	作り方
小麦粉	1 カップ強 (120g)	合わせてふるう	① ④にふるった粉を加え、ざっくり混ぜ合わせる。 ② アルミカップに①の生地を流し、蒸気のあがった蒸し器で15～20分蒸したら完成。
ベーキングパウダー	小さじ1 (1.8g)		
豆乳 120ml みそ 小さじ2 砂糖 大さじ3	④混ぜ合わせる		



ポイント!



- ・生地はざっくり混ぜた方が、蒸しあがった時に仕上がりがきれいに割れ、ふんわりできます。
- ・豆乳ではなく、牛乳でもおいしくできます!

みそぱん(6切れ分)

材料	分量	下準備	作り方
小麦粉	1カップ弱(90g)	④合わせてふるう	① ⑥に卵と豆乳を加え、混ぜ合わせる。 ② ①に④を加え、ざっくり混ぜる。 ③ ②を厚さ2cm位になるように、クッキングシートを敷いた天板にのばし、160℃に熱したオーブンで、20分位焼く。 ④ 粗熱が取れたら、6等分に切り分ける。
重曹	小さじ1/5(0.6g)		
卵	1個	溶きほぐす	
豆乳(水でも可)	大さじ2		
みそ	小さじ2と1/2	⑥混ぜ合わせる	
砂糖	大さじ2強		
油	大さじ1		

♪みそパンとは・・・

江戸時代の終わりに軍隊の保存食として考案されたものといわれています。松本地方ではかつて、元日の登校日や運動会等のイベントの折にはのしに包まれたみそパンが配られていました。

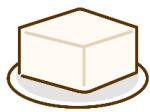


ぽこぽこドーナッツ(15個分ぐらい)

材料	分量	下準備	作り方
小麦粉	1カップ弱（90 g）	④合わせてふるう	① 豆腐に砂糖を混ぜて滑らかにする。 ② ①にごまとバターを入れて混ぜ、④を加えてまとめる。 ③ ②を15等分ぐらいにし、ピンポン玉のように丸める。 ④ ③を160～170℃（やや低め）の油で中に火がとおり、きつね色になるまでゆっくり揚げる。
ベーキングパウダー	小さじ1/2（1.8 g）		
砂糖	大さじ2と2/3		
絹ごし豆腐	60 g	つぶしておく	
バター	大さじ1	溶かしておく	
白いりごま	小さじ3弱		
揚げ油	適量		



- ・絹ごし豆腐を使うことで滑らかな生地になります。
- ・かみ応えのあるドーナッツです。よくかんで食べましょう。



豆腐団子(30個分ぐらい)

材料	分量	作り方
白玉粉	1/2カップ(60g)	① ボウルに白玉粉、上新粉、豆腐を入れ、耳たぶ位のかたさにこね、丸める。 ② 鍋に湯を沸かして茹でる。団子が浮いてきたら、穴あきおたま等ですくって水にとる。 ③ 団子の水気をきり、たれをからめる。
上新粉	1/2カップ弱(60g)	
絹ごし豆腐	120g	



- ・団子は丸めた後、真ん中をくぼませてから茹でるとよいです。



(早く茹で上がる、たれがからみやすい、誤飲防止のため)

ポイント!



～豆腐団子の味付けいろいろ～

みたらし味

[しょうゆ 小さじ2 砂糖 大さじ2 片栗粉 小さじ2弱 水 適量]

★材料をすべて小鍋に入れて混ぜ合わせてから弱火にかけ、とろみをつける。

☆すりごまやいりごまを入れてもおいしいですよ。

きなこ味

[きなこ 大さじ2 砂糖 大さじ2強 塩 少々]

★材料をすべて混ぜ合わせる。

ごま味

[すりごま 大さじ2 砂糖 大さじ2強 塩 少々]

★材料をすべて混ぜ合わせる。

きなことごまを混ぜてもおいしいよ!

水気をよくきった
豆腐団子とからめて完成♪



フライビーンズ

材料	分量	下準備	作り方
乾燥大豆	2/3カップ	前日から水に浸して、冷蔵庫に入れておく	① 戻した大豆の水気をきり、片栗粉をまぶして油で揚げ、キッチンペーパー等に広げておく。 ② ④を小鍋に煮立て、①を入れてからめる。 
揚げ油	適量		
片栗粉	小さじ2		
しょうゆ	小さじ1	} ④混ぜ合わせる	
砂糖	大さじ2		
水	適量		

- ・大豆に衣をつけたらすぐに揚げましょう。
- ・水煮大豆で作ると、また違った食感になります。
- ・園では、3歳以上児のお子さんに提供しています。

ポイント！



青のりと塩を混ぜ合わせた
のり塩味も子どもたちに人気です♪



きなこトースト

材料	分量	下準備	作り方
食パン(6枚切り)	3枚		① 食パンに④を塗り、オープン(トースター)で表面をこんがり焼く。 
バター	大さじ2	} ④混ぜ合わせる	
砂糖	大さじ2弱		
きな粉	大さじ1弱		

最初にバターを食パンに塗り、その上から砂糖ときな粉を混ぜ合わせものをかけて焼いてもおいしいですよ。

ポイント！



きなこ揚げパン

材料	分量	下準備	作り方
バターロール	4 個		① バターロールを高温の油でさっと揚げる。 ※箸でパンを回しながら、20～30 秒程度 ② ①が熱いうちに、④をまぶす。
揚げ油	適量		
きな粉	大さじ2	} ④混ぜ合わせる	
砂糖	大さじ1		
塩	少々		



ポイント！



- ・高温でさっと揚げるのが、油っぽくならないためのコツです！
- ・きなこのかわりにグラニュー糖やココア+砂糖をまぶしてもおいしいですよ！

