

家族で作ろう！みんなで食べよう！

栄養たっぷり！大豆レシピ

松本市は、大豆の栽培が盛んな地域で、古くから市内にはおいしいみそ蔵や豆腐屋さんが数多くあります。

そんな松本市では、大豆がつなぐ松本の食育「だいち大作戦」という身近なところでの大豆の栽培や豆腐・みそづくり体験、大豆や大豆製品をおいしく食べる取り組みを推進しています。だいち大作戦についてはこちら➡

[松本市ホームページ](http://city.matsumoto.nagano.jp)
city.matsumoto.nagano.jp


今回はだいち大作戦にちなんで、学校給食で提供しているおいしいだけではなく、鉄や、たんぱく質もとれる大豆レシピを紹介します。

大豆と凍り豆腐のみそがらめ

大豆や凍り豆腐が苦手な

お子さんも食べられる！



カミカミ食材で
噛む回数アップ！

材料【おとな4人分】

乾燥大豆	50g
凍り豆腐(サイコロ)	25g
片栗粉	大さじ3
揚げ油	適量
★みそ	小さじ2強
★しょうゆ	小さじ1
★酒	小さじ2
★みりん	小さじ2
★砂糖	小さじ3

作り方

準備：乾燥大豆は、3倍以上の水(分量外)に浸し、冷蔵庫で一晩戻す。

- 1 大豆はザルにあけて、水気を切っておく。
- 2 凍り豆腐は戻して、軽く絞っておく。
- 3 1と2に片栗粉をまぶして、160～170℃の油で、大豆は10分くらい、凍り豆腐は5分くらい揚げる。(はねる油に注意してください。)
- 4 タレを作る。★の調味料を耐熱容器に入れて混ぜ、レンジに30秒くらいかける。
- 5 3の大豆と凍り豆腐、4のタレをからめる。

栄養価(1人分)

エネルギー	175 kcal	たんぱく質	7.6 g
脂質	10.6 g	食塩相当量	0.7 g
鉄	1.4 mg	カルシウム	64 mg

大豆を揚げているところ

大豆の揚げ方
ポイント

- ・泡がなくなる
- ・触るとカラカラ、音がする

ポークビーンズ

乾燥大豆で

うまみたつぷり！



材料【おとな4人分】

乾燥大豆	30 g
豚肉	60 g
たまねぎ	60 g
にんじん	40 g
じゃがいも	100 g
油	小さじ1
砂糖	小さじ1
塩	少々
白こしょう	少々
トマトピューレ	80 g
ケチャップ	80 g
水（大豆の煮汁を入れるとよい）	600 cc

栄養価(1人分)

エネルギー	131 kcal	たんぱく質	7.4 g
脂質	4.9 g	食塩相当量	1.0 g
鉄	0.7 mg	カルシウム	30 mg

茹でた大豆



時間がない時は水煮の大豆でも◎
でも、乾燥大豆で作ると豆の甘さが出て、
おいしいですよ。

作り方

準備：乾燥大豆は、3倍以上の水(分量外)に浸し、冷蔵庫で一晩戻す。

準備：戻した大豆を水ごと鍋に入れ、火にかけて40分くらい、アクを取りながら硬めに茹でる。

- 1 豚肉はこま切れ、たまねぎは色紙切り、にんじんとじゃがいもはサイコロに切る。
- 2 鍋で油を熱し、豚肉、たまねぎ、にんじんを炒める。
- 3 2に水と大豆の煮汁を入れ、じゃがいも、1の大豆、砂糖、トマトピューレ、ケチャップを入れて煮る。
- 4 じゃがいもに火がとおったら、塩、白こしょうで味を調える。

ステンレスボトルで大豆を茹でてみよう

用意するもの

- ・ステンレスボトル
(容量500 ml 程度)
- ・大豆 50 g
- ・沸騰した湯 1 L
- ・ザル



作り方

- 1 ボトルに大豆を入れて、沸騰した湯を満杯に注ぎ、ふたをする。
- 2 5分後、ボトルの中身をザルにあけて湯を捨て、大豆をボトルに戻す。
- 3 沸騰した湯をボトルに満杯に注ぎ、ふたをする。ボトルを横に倒して、3時間置く。

ホームページにもレシピを掲載しています。ご覧ください。➡

[松本市ホームページ](http://city.matsumoto.nagano.jp)

(city.matsumoto.nagano.jp)

