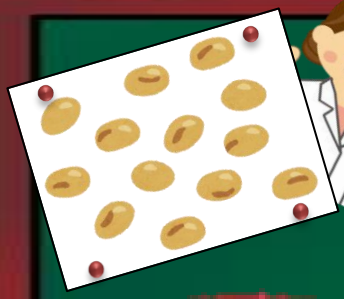
東都大学管理栄養学部のレシピ No.26



畑のお肉！ 学校給食でも大人気！

大豆は和食にかかせない食材として、豆腐、油揚げ、納豆、煮豆など食卓に登場することの多い食材です。大豆は必須アミノ酸のバランスが良い植物性たんぱく質を多く含み、「畑の肉」とも呼ばれています。また、オリゴ糖や食物繊維も多く、腸内環境を整えてくれる効果も期待できます。今回は手軽に水煮大豆を使い、学校給食でも大人気のおかずに挑戦してみましょう！

★　QRコードから調理動画をご覧いただけます　★

2022　秋
大豆

学校給食で大人気！大豆の甘辛炒め　【材料：4人分】

ごまとじゃこが香ばしい！

水煮大豆	1袋(180g)
ちりめんじゃこ	大さじ1(10g)
白いりごま	大さじ1(6g)
片栗粉	大さじ2(18g)
サラダ油	大さじ1(12g)
しょうゆ　砂糖	各大さじ1
穀物酢	小さじ1/2

水煮大豆は流水で洗い水気をふき取る。

大豆、片栗粉、じゃこごまをビニール袋で混ぜる

フライパンに油をひき、中火で炒めるごまがはぜたら弱火

最初はくっつきますぽろぽろになるまでじっくり炒める

少し焦げ目つく位

砂糖・しょうゆ・酢を混ぜ、大豆をあえる

味の決め手はお酢
冷めた方がおいしい

1人分の栄養価

エネルギー	128kcal
たんぱく質	7.5g
脂質	7.0g
炭水化物	8.7g
食塩相当量	1.1g
食物繊維	3.3g
カルシウム	78mg

電子レンジで！ひじきと大豆の煮物　【材料：4人分】

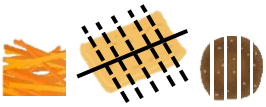
コツはひじきの水気をしっかり絞ること！

乾燥芽ひじき	10g(もどすと8～10倍)
水煮大豆	80g
人参	1/3本(50g)
しいたけ	2枚
油揚げ	1枚(20g)
しょうゆ　砂糖	各大さじ1と1/2
粉末和風だしの素	小さじ1/2

ひじきはたっぷりの水でもどす（20分）

キッチンペーパーで水気をしっかり絞る

材料をそれぞれ切る



人参　2cm長さ千切り
油揚げ 1cm幅 短冊切り
しいたけ　千切り

すべての材料と調味料を混ぜる

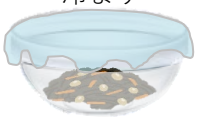
ふんわりラップ

600W　3分

しっかり混ぜる

再度ラップして
600W　2分

一度混ぜたらラップしたまま冷ます



15分ほどで
味がなじみます

1人分の栄養価

エネルギー	70kcal
たんぱく質	4.8g
脂質	3.2g
炭水化物	5.4g
食塩相当量	1.2g
食物繊維	2.9g