

# 大豆イソフラボンで元気UP！ 豆は元気の宝庫です♪

松戸市食生活改善推進協議会

## おからシュウマイ

材料	4人分
シュウマイの皮	20枚
おから	80g
キャベツ	160g
たまねぎ	40g
片栗粉	大さじ2
干し椎茸	4枚
水	200cc
れんこん	60g
豚ひき肉	160g
塩	小さじ1/3
しょうゆ	大さじ1/2
こしょう	少々
生姜汁	小さじ2
ミニトマト	8個

一人分  
エネルギー: 207キロカロリー 塩分: 0.9g

- 作り方
- ① おからを耐熱皿に広げて、ふわっとラップをして電子レンジで1分加熱する。 ※大豆のくさみを取り除くため
  - ② キャベツは、芯はみじん切りにし、葉は1cm幅の短冊切りにする。たまねぎは、みじん切りにして片栗粉をまぶしておく。水で戻した椎茸は、みじん切りにし、れんこんも皮をむいてみじん切りにする。  
※しいたけの戻し汁は豆乳汁に使います
  - ③ ①のおからと、みじん切りにした野菜をまぜておく。
  - ④ ひき肉と調味料をよく混ぜ合わせ、③を加えて粘りが出るまでよく混ぜたら等分し、さらに1人5個になるように肉だねを等分してシュウマイの皮に包む。
  - ⑤ 蒸し器にクッキングシートを敷き、短冊切りにしたキャベツを広げてシュウマイをキャベツの上に並べたら、蓋をして中火で6~7分蒸す。

大きめのフライパンに、キャベツを広げて水100ccを注ぎ、シュウマイをのせて蒸してもOK  
(強火で加熱し、沸騰したら中火で6~7分蒸す。途中で水を50cc程度足すとよい)

## 切り干し大根のサラダ

材料	4人分
切り干し大根	25g
きゅうり	2/3本
塩	少々(1g)
にんじん	30g
ごま油	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
酢	大さじ1/2
白いりごま	大さじ1

一人分  
エネルギー: 50キロカロリー 塩分: 0.6g

- 作り方
- ① 切り干し大根は水で戻したらよく絞り、食べやすい長さに切る。きゅうりは千切りにして塩もみし、水気を絞っておく。にんじんは千切りにして、電子レンジで1分くらい加熱する。
  - ② 調味料を混ぜ合わせ、①と和えて味をなじませて最後にごまを加える。

一食あたり(ご飯100g)  
エネルギー: 565キロカロリー 塩分: 2.6g

## 具だくさんの豆乳汁

材料	4人分
油揚げ	1枚
にんじん	40g
じゃがいも	40g
れんこん	40g
しめじ	40g
ゆで大豆	30g
長ねぎ	40g
小松菜	40g
みそ	32g
無調整豆乳	100cc
椎茸の戻し汁・出汁	400cc

一人分  
エネルギー: 84キロカロリー 塩分: 1.1g

- 作り方
- ① 油揚げは縦半分に切って細い短冊切り、にんじんはいちょう切り。じゃがいもとれんこんは、いちょう切りにして水にさらす。しめじは、石づきを切ってほぐし、長ねぎは粗くみじん切り、小松菜は2cmの長さに切る。
  - ② 鍋に出汁を入れ、にんじん、れんこんを入れて火をつける。
  - ③ 沸騰したらじゃがいもを加え、にんじんに火が通ったら、長ねぎと小松菜の葉以外の具材すべて加えて、ひと煮たちさせる。
  - ④ 長ねぎと小松菜の葉を加え、みそを溶き入れたら、豆乳を加えふつふつとしてきたら、火を止める。  
豆乳を入れた後は、沸騰させないこと！

【簡単 油揚げの油抜き法】  
クッキングペーパー(フェルトタイプ)を濡らして軽く絞ったら、耐熱皿に広げて油揚げをその上にのせ、ふんわり包む。電子レンジ(500w)で30秒加熱。  
加熱しすぎるとペーパーが燃えてしまうので注意！

## かぼちゃ白玉とほうじ茶ゼリー

材料	4人分
ほうじ茶(ティパック)	1パック
水	200cc
粉寒天	1.3g
かぼちゃパウダー	10g
水	50cc
白玉粉	40g
黒みつ	大さじ1・1/3

一人分  
エネルギー: 56キロカロリー 塩分: 0g

- 作り方
- ① ほうじ茶を用意し、少し冷ましておく。
  - ② 鍋に①のほうじ茶と粉寒天を入れてよく混ぜてから、火をつける。沸騰したら、弱火で1分ほど煮て寒天をよく煮溶かす。バットに②のゼリー液を流し入れて、冷やし固める。
  - ③ 白玉粉を袋に入れて、粉状になるように砕き、かぼちゃパウダーを混ぜたらボールに移し、水を数回に分けて加えながらよくこねて団子状にする。  
(耳たぶくらいのやわらかさになるように、水の量を調整する。)
  - ④ 鍋にお湯を沸かし、白玉団子をゆでる。白玉が浮いてきたら、冷水に取り出し、軽く水気を切って器に盛り付ける。
  - ⑤ バットからゼリーを取り出して、1cm角に切ったら白玉に添えて黒みつをかける。

生または冷凍かぼちゃで作る場合  
かぼちゃ(60g)をレンジ加熱でやわらかくし、皮を取り除いて白玉粉とこねて、様子を見ながら水(30ccほど)を加える