

＊ ＊ 第3回 健康推進員伝達レシピ ＊ ＊

～大豆食品を摂ろう～

大豆食品は、良質なたんぱく質源であり、カルシウムやマグネシウム、鉄も豊富に含まれます。また、大豆イソフラボンは、骨粗しょう症予防や更年期障害の軽減等に有用であると言われています。

＜煎り大豆 10g（約30粒）の栄養価＞

エネルギー	44kcal	たんぱく質	3.8g
カルシウム	16mg	マグネシウム	24mg
鉄	0.8mg		

- ＊ごはん＊
- ＊たまごの巾着煮＊
- ＊白菜の香り和え＊
- ＊利休汁＊
- ＊きなこ蒸しパン＊

＊ 1人あたりの栄養価 ＊

エネルギー	604kcal
たんぱく質	22.2g
脂質	17.4g
カルシウム	303mg
食塩相当量	2.6g



＊ごはん＊

1人分：218kcal
 たんぱく質：3.3g 脂質：0.4g
 カルシウム：4mg 食塩相当量：0g

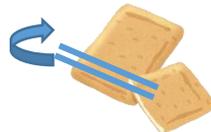
① 1人分130gずつ盛り付ける。



＊たまごの巾着煮＊

●材料●（4人分）

- ・油揚げ・・・・・・・・・・2枚（40g）
- ・卵・・・・・・・・・・4個（200g）
- ・ごぼう・・・・・・・・・・1/4本（40g）
- ・人参・・・・・・・・・・1/10本（15g）
- ・しいたけ・・・・・・・・・・1枚（15g）
- ・だし汁・・・・・・・・・・2カップ（400cc）
- ★みりん・・・・・・・・・・大さじ3（54g）
- ★しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ2（36g）
- ・小松菜・・・・・・・・・・4株（140g）



1人分：155kcal
 たんぱく質：9.5g 脂質：8.6g
 カルシウム：125mg 食塩相当量：1.1g

＊作り方＊

- ①油揚げをまな板に縦に置き、手前から向こう側へ菜箸を転がし、開きやすくする。油揚げに熱湯をかけ、油抜きをする。ごぼうはさがき、人参はせん切り、しいたけは細切りにする。
- ②油揚げの長さを半分に切り、切り口から指を入れ袋状に開き、小さな器に立てて入れる。①の野菜の1/4量を入れ、卵1個（別の器に割っておく）を流し込む。口側にひだを寄せ、爪楊枝で留める。残りも同様にする。
- ③鍋にだし汁を煮立て、★を加えて②を並べ入れる。弱めの中火にし、落とし蓋をして7～8分間煮る。
- ④小松菜は熱湯でサッと茹でて冷水にとり、水けを絞って3～4cmの長さに切る。
- ⑤③の楊枝を外して縦半分に切り、器に盛る。④の小松菜を③の煮汁にサッと浸し、そばに盛り、煮汁をかける。

＊料理・栄養のポイント＊

油揚げの油抜きは、油臭さを取るほか、調味料が染み込み味が付きやすくなる効果があります。

❖白菜の香りとえ❖



1人分：14kcal
たんぱく質：1.1g 脂質：0.1g
カルシウム：27mg 食塩相当量：0.3g

●材料●（4人分）

白菜・・・・・・・・・・1/8個(150g)
春菊・・・・・・・・・・2株(30g)
ゆず・・・・・・・・・・1/2個
砂糖・・・・・・・・・・小さじ1/2(1.5g)
塩・・・・・・・・・・小さじ1/6(1g)
かつおぶし・・・・・・・・1袋(3g)

作り方

- ① 白菜の葉は食べやすい大きさに手でちぎる。軸は繊維を切断する方向に細切りにし、水気を切っておく。
- ② 春菊はさっと茹でて冷水に取り、絞った後、2~3cm幅に切る。
- ③ ゆずは皮を薄くそぎ、せん切りにする。果汁を絞る。
（*果汁が大さじ1なければ酢を足す）
- ④ 白菜、春菊、ゆず果汁、砂糖、塩を混ぜ、しばらく置いて味をなじませる。器に盛り、かつおぶし、ゆず皮を飾る。



❖利休汁❖



1人分：97kcal
たんぱく質：5.1g 脂質：4.8g
カルシウム：106mg 食塩相当量：1.0g

●材料●（4人分）

玉ねぎ・・・・・・・・1/2個(100g)
人参・・・・・・・・2/3本(100g)
大根・・・・・・・・2cm(80g)
しめじ・・・・・・・・1パック(90g)
蒸し大豆・・・・・・・・40g
だし汁・・・・・・・・520cc
みそ・・・・・・・・大さじ1と1/3(24g)
すりごま・・・・・・・・大さじ4(24g)

作り方

- ① 玉ねぎ・人参・大根は1cm角に切る。しめじは石づきを切り落としほぐす。
- ② 鍋にだし汁と①を入れ火にかける。具材に火が通ったら、大豆を加える。
- ③ みそを溶き入れ、火を止め、ごまを加える。

料理・栄養のポイント

利休汁はごま（本来は練りごま）が入った味噌汁のこと。ごま好きと言われた千利休が名前の由来です。ごまにはカルシウム、マグネシウム、鉄分などのミネラルや、抗酸化作用があるビタミンEも豊富です。



いりごま大さじ1(6g)の栄養

1人分 - 36kcal たんぱく質 1.2g
カルシウム 72mg マグネシウム 22mg
鉄 0.6mg

❖簡単！きな粉蒸しパン❖

●材料●（4人分）

小麦粉・・・・・・・・・・70g
きな粉・・・・・・・・・・20g
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1と2/3(15g)
ベーキングパウダー・・・小さじ1(4g)
サラダ油・・・・・・・・・・小さじ2(8g)
水・・・・・・・・・・70cc

作り方

- ① 小麦粉、きな粉、砂糖、ベーキングパウダーをボウルに入れ、泡だて器でよく混ぜる。
- ② ①に油を加えてよく混ぜたあと、水を加えてさらに混ぜる。
- ③ 4つに分けてカップに入れ、蒸し器で10分程度蒸す。

料理・栄養のポイント

小麦粉、砂糖、ベーキングパウダーをホットケーキミックスに置きかえると、より少ない材料で簡単に作れます。水の代わりに牛乳を使うと、更にカルシウムアップに！

