

平成 22 年度 城西健康市民大学

豆 料 理

—栄養価の高い豆を使った料理—

本日のスケジュール



- 9:30 ~ 実習について
豆について
- 9:45 ~ 調理実習開始
- 11:30~ 楽しい試食
- 12:00~ 後片付け

平成 22 年 8 月 24 日(火)

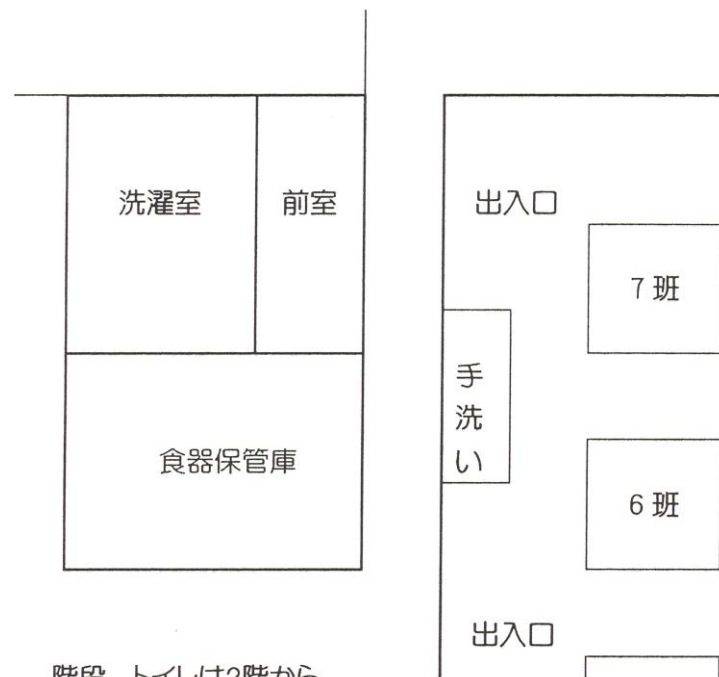
実習場所:16 号館 調理実習講義室・実習室

氏名 _____



楽しく調理実習をするために

- ① 食品のアレルギー等がある人・体調の悪い人は初めに申し出てください。
- ② 鍋の取っ手が熱くなりますので、やけどをしないように柄を持つときは鍋つかみや乾いたタオルを使いましょう。
- ③ ごみの分別に協力してください。
- ④ トイレはエプロンをはずして2階で自分の靴に履き替えて行ってください。
- ⑤ 食器類を使用する場合は、お盆で別室の食器保管庫から運び、水洗い後使用してください。
- ⑥ 白タオルは台ふきんとして、黄色いタオルは洗った食器や調理器具を拭く時に使用してください。
- ⑦ 衛生管理に十分注意してください。



豆にはどんな栄養成分が含まれてるの？

豆に含まれている栄養素

豆には私たちの体にとって必要な栄養素を豊富に含んでいます。エネルギーとなる炭水化物、脂質や体のもととなるタンパク質、体を健康に整えるビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれています。

中でも食物繊維、サポニン、ポリフェノール、レシチンといったものは機能性成分と呼ばれ、私たちの体に良い働きをしてくれます。

食物繊維……食物繊維には様々な病気の予防に効果があり、特に知られているのが便秘の予防です。なぜ便秘を予防するのかというと食物繊維は人が消化できないもので、そのため口から入った食物繊維は消化されずにそのまま腸に届き、腸を刺激し腸の運動を良くし便通を改善します。そのため便秘になりにくくなります。

サポニン……サポニンは特にあずきの赤いゆで汁に多く含まれています。サポニンには動脈硬化を予防し、総コレステロールや中性脂肪を下げる働きがあります。

レシチン……レシチンには本来混ぜることのない水と油をうまく混ぜ合わせる作用があります。これを利用しているのがマヨネーズで、レシチンは卵に多く含まれているため、マヨネーズに含まれている酢と油がうまく混ざり合うというわけです。豆では大豆に卵と同じくらい多く含まれています。体の中では、血液中や血管に付いたドロドロになったコレステロールを溶かしてくれるため動脈硬化を始めとする生活習慣病を防いでくれます。

ポリフェノール……ポリフェノールは赤ワインなどに含まれていることがよく知られていますが、その効果は多彩で生活習慣病の予防にも効果的といえます。また、大豆で有名なイソフラボンもポリフェノールの一種で、骨粗鬆症にも効果的とされています。

豆の保存方法

【保存方法】

豆は湿気と温度の変化を嫌うので直射日光の当たらない、風通しの良い日陰で保存しましょう。

また、新豆と古い豆は別にしましょう。茹で時間が変わるので煮えむらができます。洗ったときに浮いてくる豆は状態が良くない豆です。取り除いてから調理しましょう。

【開封後・調理後・保存期間・冷凍について】

水で戻した後や下ゆでした後でも冷蔵・冷凍保存ができるので、一度に下ゆでをして保存しておけば後の調理で楽チンです♪冷蔵と冷凍で保存できる期間の目安と、ちょっとしたポイントをご紹介します。

・冷蔵

プラスチック製の容器やふたのついているガラスビンなどに入れて冷蔵してください。保存できる期間は、夏場は2～3日以内、冬場は5～6日以内を目安にしてください。

・冷凍

冷凍用のビニールパックなどに入れて冷凍してください。この時、一回の調理に使う分量に小分けしておけば、調理する時に楽チンです♪保存できる期間は1カ月くらいを目安にしてください。

☆ワンポイント☆

下ゆでした時のゆで汁にはうま味と栄養素が含まれているので、捨てずに豆と一緒に保存するのがおすすめです。冷凍保存の場合、煮物、スープ用などの豆であれば豆とゆで汁と一緒に、炒め物用などであれば豆とゆで汁を別々にしておくといでしょう。

一年を通しての行事食

みなさん、1年の行事を思い浮かべてみてください。豆は、私たち日本人にとって、一年を通してとても身近に接している食材なのです。ここで、豆を使った行事食をご紹介します。

1月

- ・ 1～3日（正月）

あずき餅（あずき）

黒豆……まめで健康を意味し、一年の無病息災を願います。

お多福豆（そら豆）……多くの福があるように食べます。

豆きんとん（大福豆）……漢字で金の塊を意味する「金団」と書き、財産が増えるように食べます。

- ・ 11日（鏡開き）

小豆がゆ

お汁粉

あずき餅（あずき）……今年一年の家族円満を願いながら食べます。

- ・ 15日（小正月）

小豆がゆ（あずき）……一年中の邪気を払うものとして食べます。

2月

- ・ 3日（節分）

豆まき（大豆）……まめに暮らせるように、豆は「魔滅（まめ）」に通じ、鬼が象徴する「病気」「災難」を防ぐと考えられ、年の数だけ豆を食べ、来年までの無病息災を願います。

3月

- ・ 3日（ひな祭り）

桜餅（あずき）……女の子の成長をお祝いします。

- ・ 18～24日（彼岸）

ぼた餅・おはぎ（あずき）……ご先祖さまを供養します。

5月

- ・ 5日（端午の節句）

赤飯（あずき、ささげ）……すくすくと丈夫に育つように食べます。

柏餅（あずき）……男の子の成長のお祝いに食べます。

9月

- ・ 20～26日（彼岸）

ぼた餅・おはぎ（あずき）……ご先祖さまを供養します。

12月

- ・ 23日頃（冬至）

いとこ煮（あずき）……この日にかぼちゃを食べると病気にならないといわれています。

☆おまめの豆知識☆

昔の人は赤い色には魔よけの力があると考えお祝いのときなどにあずきの料理を食べていました。行事食に赤飯などあずきを使った料理が多いのはこのためだといわれています。

注) いわれには諸説があります。

参考

- ・豆の機能性成分

- ・豆の保存方法

豆類基金 <http://www.mame.or.jp/>

http://www.asahi-kasei.co.jp/saran/life/preservation/dry_food/food03.html

- ・一年を通しての行事食

バイオウェザーサービス <http://www.bioweather.net/>

めしネット <http://www.meshi.net/>

おまめのはなし 日本豆類基金協会

全国給食事業協同組合連合会 <http://www.zenkyu-kyo.or.jp/saijiki/01.html>

食事バランスガイド

「食事バランス」とは自分の食事の適量がひと目で分かるものです。

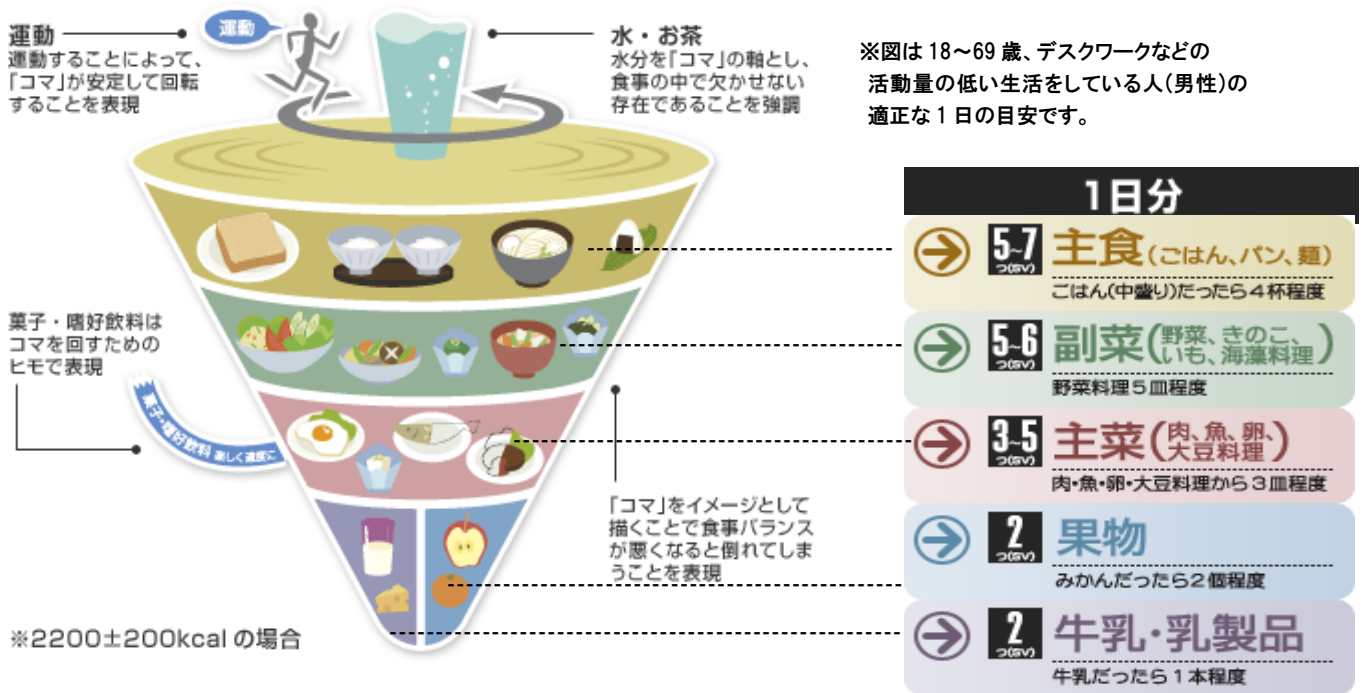
日本で古くから親しまれている「コマ」をイメージして描き、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうということ、回転(運動)することによって初めて安定するということを表しています。水・お茶といった水分を軸として、食事の中で欠かせない存在であることも強調しています。

コマは5つの料理グループに分かれています。それぞれ上から「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」で、これらは、多く食べた方がよいものの順となっています。

また左にある水色の「ヒモ」が、「菓子・嗜好飲料」です。1日 200kcal を目安とし摂り過ぎないように心掛けましょう。お酒は「水・お茶」ではなく「菓子・嗜好飲料」に入ります。

各グループの料理は、いくつ(SV)で数えます。主食ならば、コンビニのおにぎり1つが(SV)の目安です。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの料理グループごとに足し合わせると、1日の食事のとりかたが手軽に把握できます。自分がどのくらいの食事をとっているかを確認することにより、1日にとる目安の数値と比べることができます。

適正な1日分よりも多く摂ってしまうとコマは傾いてしまいます。



5つの料理グループとは？



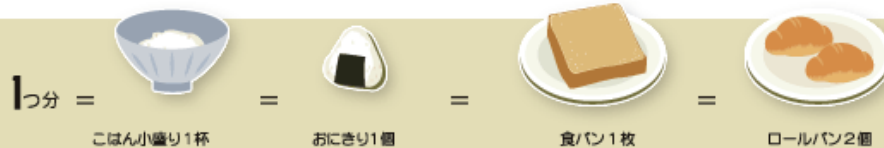
主食(ごはん、パン、麺)

炭水化物の供給源であるごはん、パン、麺・パスタなどを主材料とする料理が含まれます。食事の中心で、他の料理をつなぐ役割をします。

1日分に
必要な量 **5~7**
つ(SV)

コンビニで販売されているサイズのおにぎり1個が「1つ」。普通のお茶碗にもったごはんは「1.5つ(ひとつはん)」。麺やパスタ料理1人前は「2つ」くらい。大盛りごはん1杯分も「2つ」。

料理例



*カレーライス、パスタ、マカロニグラタンなどは具も考え、いくつかの料理グループに分けてSVを数える。⇒メニューのパスタとマカロニグラタンを参考。



副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)

各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理が含まれます。食事に色や味の多様性をもたらします。

1日分に
必要な量 **5~6**
つ(SV)

小鉢、小皿に入った野菜料理1皿分が「1つ」くらい。中皿や中鉢に入った料理は「2つ」くらい。(サラダの場合はこの量で1つ)

料理例



*野菜ジュース(100%)については、飲んだ重量の半分として取扱い、通常1回で飲み切るような量のパック、ペットボトルや缶の場合は、「1つ(SV)」と数える。



主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)

たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理です。主食と並んで食事の中心的位置を占めます。

1日分に
必要な量 **3~5**
つ(SV)

卵1個の料理、納豆1パック、豆腐3分の1丁くらいが「1つ」。魚料理1人前「2つ」くらい。肉料理1人前は「3つ」くらいがおおよその目安。

料理例



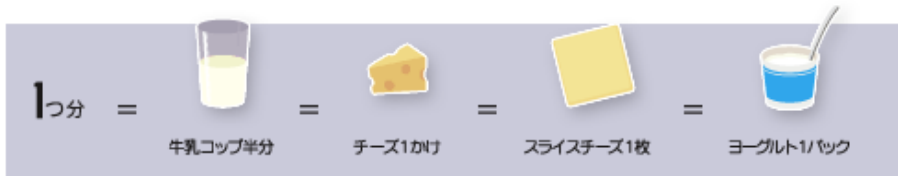
牛乳・乳製品

カルシウムの供給源である、牛乳、ヨーグルト、チーズなどが含まれます。

1日分に
必要な量 **2**
つ(SV)

ヨーグルト1個が「1つ」。牛乳びん1本分は「2つ」。

料理例



果物

ビタミンC、カリウムなどの供給源である、りんご、みかんなどの果実及び、すいか、いちごなどの果実的な野菜が含まれます。

1日分に
必要な量 **2**
つ(SV)

みかんなどの小さい果物1個が「1つ」。りんごくらいの大きい果物は、半分で「1つ」。

*果汁100%ジュースは飲んだ重量の半分として扱う。

料理例





菓子・嗜好飲料

楽しく適度に。

1日分の目安 **200kcal**
菓子・嗜好飲料 楽しく適度に

菓子・嗜好飲料は食生活の中で楽しみの部分なので、「いくつ」という推奨量は示していませんが、1日 200kcal を目安にしてください。

料理例



自分の1日分の適量を調べましょう

		適量チェックチャート							
男性		エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	女性	
6~9才	※1 活動量低い	1800 kcal	4~5 つ(SV)	5~6 つ(SV)	3~4 つ(SV)	2 ※2 子どもは 2~3つ(SV)	2 つ(SV)	6~9才	※1 活動量低い
70才以上		±200 kcal						70才以上	
10~11才		2200 kcal	5~7 つ(SV)	5~6 つ(SV)	3~5 つ(SV)	2 ※2 子どもは 2~3つ(SV)	2 つ(SV)	10~17才	
12~17才	※1 活動量ふつう以上	2600 kcal	7~8 つ(SV)	6~7 つ(SV)	4~6 つ(SV)	2~3 ※2 子どもは 2~4つ(SV)	2~3 つ(SV)	18~69才	※1 活動量ふつう以上
18~69才								±200 kcal	

基本形

※1 **活動量の見方** 「低い」:1日中座っていることがほとんど 「ふつう」:座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う。
さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要。

※2 **子ども向け摂取目安** 成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、牛乳・乳製品の適量は少し幅を持たせて1日2~3つ(SV)、「基本形」よりもエネルギー量が多い場合には、4つ(SV)程度までを目安にするのが適当。

食事チェック

毎日の自分の食生活がどのような状態かチェックしてみましょう！！
各項目について、あてはまる所にチェックを入れ、合計点を出してみましょう。

1. 朝食

- 朝食はしっかり食べたい 3点
- 朝はとりあえず腹の中に入れれば何でもいい 1点
- 朝食は食べない、食べられない 0点

2. 昼食

- バランスなんか気にせずに、食べたいものを食べる 1点
- 昼こそバランス重視。好きなおかずに野菜を追加して 3点
- 忙しくて手が離せない！簡単に済ませるしかないな 1点

3. 夕食

- 夕食はやっぱり和食。日本のお米は世界一！ 3点
- やっと今日のメインだ。好きなものを好きなだけ食べよう 1点
- 夜はお酒が主だな。食べものは、つまみをちょっと貰おうか 0点

4. 間食

- おやつもお酒も控えめに、腹八分目にしておきます 1点
- お酒大好き、わかってはいるけどやめられない 0点
- 気がつく前一袋空いていたなんて、ザラ。疲れには甘いもの！ 0点

合計点を出してみましょう。 合計 _____ 点

4つの質問事項の合計点から、食生活を確認してみましょう。

チェック結果

● 9～10点・・・その調子、その調子！

時には羽目を外しても、普段の食事がしっかりしているから、ちょっとした調整でバランスがとれますね。

● 6～8点・・・あともう一歩！

自分の食生活のどこが悪いかわかると自覚しながらも、なかなか実行に移せないんですね。もう少しだけ、意識して食事を選びましょう。ちょっとした改善で、上の結果に手が届きますよ。

● 4～5点・・・イエローカード！

自分に甘いのか、はたまた食べてストレスを紛らわせているのか。でも、その食べ方でバランスはどうですか？野菜、果物、乳製品、今日はどれだけ食べましたか？

● 0～3点・・・ほとんど赤信号！

毎年、健康診断の結果が怖くありませんか？まずは出来ることから始めましょう。そのままでは、洒落にならない未来がやってきてしまいますよ・・・

結果はいかがでしたか？

点数が良くなかった方は前ページにある食事バランスチェックを参考に食事内容を見直してみましよう！！

参考：農林水産省・食事バランスガイドに関するホームページ

http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/

http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_sizai/index.html

http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_sizai/pdf/cyuukou_all.pdf

青大豆とじゃこの炊き込みごはん

緑が映える！じゃこの風味に食欲アップ♪

SV
主食 1.5SV

材料(約5人分)

- ・お米……………2合(300g)
- ・**青大豆**……………(乾)60g
(ゆで)150g
- ・ちりめんじゃこ……………1カップ弱(50g)
- ・塩……………小さじ1/2(3g)
- ・こいくちしょうゆ……………大さじ1(18g)



豆(乾)の戻し方

- ①**青大豆**はよく水洗いして、豆の3倍の水(180cc)に約8時間つけておく。
- ②そのまま火にかけ、沸騰したら小さじ1杯の塩を入れ、泡をすくいながら柔らかくなるまで茹でる。
- ③茹であがったら、ざるにあけ水気を取る。

1人分(140g)の栄養価

エネルギー	291kcal
タンパク質	9.8g
脂質	2.7g
炭水化物	54.5g
カルシウム	43mg
鉄	0.7mg
食物繊維	2.1g

作り方

- ①お米を水で研ぎ、塩、しょうゆ、ちりめんじゃこを入れて炊く。
- ②炊き上がったら、戻した**青大豆**を加え、混ぜ合わせて完成。

★ポイント★

青大豆は、お米が炊きあがる前に加えてしまうと、色が悪くなるため、必ず炊きあがってから加えましょう。

えんどう豆とえびの卵スープ

彩り鮮やか！ふんわりたまご♪

SV
副菜 1SV

材料(4人分)

- ・えんどう豆……………(ゆで)40g
- ・しばえび……………(生)16匹(160g)
- ・たまねぎ……………中 1/2 個(100g)
- ・卵……………2個(120g)
- ・固形コンソメ……………1 個(8g)
- ・塩……………少々
- ・こしょう……………少々
- ・いり白ゴマ……………小さじ4(12g)
- ・水……………3カップ(600g)
- ・糸みつば……………4g



作り方

- ①えんどう豆はさやから出して水洗いし、塩水で硬めにゆでて、ゆで汁に漬けておく。みつばは根を取り、3cm位に切る。
- ②鍋に水、みじん切りしたたまねぎを入れて火にかけ、沸騰したら火を弱め、たまねぎが透き通るまで加熱する。
- ③コンソメ、えびを加えて煮立て、えびに火が通ったら塩、こしょうで味を調べ、水気を切ったえんどう豆を加える。
- ④溶き卵にごまを加えてよく混ぜ、スープを煮立たせたところに加え中火にし、卵がふんわりしたら、みつばを入れて、ひと混ぜしたら完成。

1人分の栄養価

エネルギー	125kcal
タンパク質	13.1g
脂質	5.1g
炭水化物	6.3g
カルシウム	83mg
鉄	2mg
食物繊維	1.6g

★ポイント★

ゆでたえんどう豆(グリーンピース)を使うので、早めに加えてしまうと、色が悪くなります。味を調べてから豆を加え、一度煮立たせてから卵を加えます。卵は沸騰してから加えないと、スープがにごり、うまく固まりません。

ひよこ豆のハンバーグ

ソースが決め手！ヘルシーハンバーグ♪

SV

主菜 2SV

副菜 1SV

材料(5人分)

- ・ひよこ豆……………(乾)120g
(ゆで)240g
- ・合挽き肉……………160g
- ※豆と肉の割合は6:4とします。
- ・たまねぎ……………中1と1/2 個(約380g)
- ・パン粉……………(生)2/3カップ(25g)
- ・卵……………1/2個(30g)
- ・塩……………ひとつまみ
- ・こしょう……………ひとつまみ

<きのこソース>

- ・トマトケチャップ……………大さじ5(75g)
- ・ウスターソース……………大さじ2弱(35g)
- ・砂糖……………小さじ2と1/2(約7g)
- ・赤ワイン……………大さじ5(75g)
- ・水……………大さじ5(75g)
- ・マッシュルーム……………(水煮缶)80g

<付け合せ>

- ・にんじん……………中1/2本(125g)
- ・ブロッコリー……………2/3房(150g)

※盛付量の目安として1人分はにんじん2個、
ブロッコリー3個です。



1個分の栄養価

エネルギー	321kcal
タンパク質	15.4g
脂質	6.7g
炭水化物	47.3g
カルシウム	73mg
鉄	2mg
食物繊維	8.3g

★ひとつまみとは？

指3本(親指、人差指、中指)で1回分つまんで入れることです。

★少々とは？

指2本(親指、人差指)で1回分つまんで入れることです。

豆(乾)の戻し方

- ①ひよこ豆はさっと水洗いして、たっぷりの水に5~6時間つけておく。この時浮いた豆は取り除く。
- ②豆の4~6倍量の漬け汁ごと火にかけ、蓋をせずに強火で沸騰するまで加熱する。
- ③沸騰したらざるにあけ、アクを含むゆで汁を捨てる。
- ④新たに豆が十分かぶるくらいに水をたっぷり加えて、中火にかける。
- ⑤煮立ったら豆の1/2の量のさし水をし、火を弱めて落し蓋をして柔らかくなるまで煮る。

※茹で加減は豆を指先でつまんで潰れるくらいで、時間の目安は55分~1時間とします。

作り方

- ①たまねぎをみじん切りにして、炒める。
- ②茹でたひよこ豆をフードプロセッサー(すりこぎも可)で何回かに分けて潰す。
※粒々が残る程度にします。
- ③たまねぎ、合挽き肉、パン粉、塩、こしょう、小麦粉をひよこ豆に加えて混ぜる。
- ④一人3個ずつくらいになるようにハンバーグ型にまとめる。
- ⑤フライパンを熱し、油をひいてじっくり焼き付け、両面綺麗な焦げ色が付くまで焼く。

<付け合せ>

にんじん、ブロッコリーを一口大に切り、茹でる。

※にんじんは水から茹で、柔らかくなるまで、ブロッコリーは塩を入れたお湯が沸騰してから、色が鮮やかになるまで茹でます。

<ソース>

- ①別の鍋にマッシュルーム、赤ワイン、水、砂糖を入れ、弱火で1度煮立たせる。
- ②トマトケチャップ、ウスターソースを加えて混ぜ合わせる。
お皿にハンバーグを盛り、ソースをかけ、付け合わせを添えて、完成。

★ポイント★

- ◎ひよこ豆は潰しすぎると食感が悪くなるので、粒が1/4~1/3程度になるよう、軽く潰しましょう。たまねぎはよく炒めましょう。
- ◎ハンバーグを焼くときは、始めは弱火で蓋をし、片面4、5分ずつこんがり色が付くまで焼きます。
- ◎ソースはワインのアルコールをとばしたあとは、ケチャップの風味がとばないように煮詰めすぎないようにしましょう。

豆ひじき

ミネラルたっぷり♪

SV
副菜 1SV

材料(4人分)

- ・大豆(水煮).....40g
- ・芽ひじき.....(乾)12g
- ・薄揚げ.....中 1/4枚(50g)
- ・だし汁.....1/2カップ(100g)
- ・砂糖.....大さじ1と1/2(約13g)
- ・こいくちしょうゆ.....大さじ1と1/2(27g)
- ・みりん.....大さじ1/2(9g)
- ・酒.....大さじ1/2(約7g)
- ・サラダ油.....大さじ1/2(6g)
- ・にんじん.....中1/2本(約100g)



作り方

- ①ひじきを水でよく洗い、たっぷりの水につけて、やわらかく戻しておく。長いようなら食べやすい長さに切って、ザルに上げてしっかり水気を切る。
- ②薄揚げは熱湯を回しかけて油抜きをし、水気を切ってから横半分に切り、5mm幅に切る。大豆もザルにあけ、熱湯をかけておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、しっかり水気を切ったひじきを炒める。薄揚げを加え、さっと炒め、さらに大豆、調味料を加える。
- ④中火で煮る。フライパンの底に煮汁がほとんど残らなくなるまで煮る。器に盛り、完成。

1人分の栄養価

エネルギー	82kcal
タンパク質	3.6g
脂質	4.9g
炭水化物	5.9g
カルシウム	70mg
鉄	1.8mg
食物繊維	1.6g

★ポイント★

汁気がなくなるまで煮るので、煮詰まって塩気が強くなります。お好みで、しょうゆの量を加減してみてください。

金時豆の煮豆

あまい箸休め♪

SV
副菜 1SV

材料(小鉢8~10個分)

- ・**金時豆**.....(乾)200g
- ・砂糖.....150g
- ・黒砂糖.....1/2かけ
- ・塩.....ひとつまみ



作り方

- ①**金時豆**をよく洗い、半日~一晩水につける。
- ②鍋に豆がひたひたになるくらい水を張り、やわらかくなるまで煮る。
- ③火を止めて、砂糖、塩、黒砂糖を温かい豆に混ぜ合わせる。
※豆は煮崩れしないように余熱で溶かしながらゆっくり馴染ませます。
- ④半日ほど置いて、**豆**にじんわり砂糖を染み込ませ、完成。

1人分の栄養価

エネルギー	82kcal
タンパク質	3.0g
脂質	0.3g
炭水化物	19.5g
カルシウム	22mg
鉄	0.9mg
食物繊維	2.9g

☆ポイント☆

- ◎鍋に砂糖を加える時は、一度に全部入れてしまうと、汁気の濃度が一気に上がって豆の中の水分がでて、豆がしわしわになり硬くなってしまいます。数回に分け、ゆっくり馴染ませましょう。
- ◎黒糖を加えることにより、深いコクが出ます。

あずきのムース

優しい甘さ♪なめらかムース

SV
菓子・嗜好飲料 139kcal

材料(4人分)

- ・あずき……………(乾燥)60g
- ・上白糖(A)……………60g
- ・牛乳……………1/2カップ弱(100g)
- ・ゼラチン……………大さじ1/2(5g)
- ・水……………大さじ2(30g)
- ・上白糖(B)……………小さじ4(12g)
- ・生クリーム……………大さじ2(30g)
- ・卵白……………約1個分(20g)
- ・いちご……………2個(30g)



作り方

- ①あずきは、たっぷりの水を入れて火にかけ、煮立ったら湯を捨て、あずきの4~5倍の水を入れて火にかける。煮立ったらアクを取り、火を弱めて柔らかくなるまで煮る。上白糖(A)を加えて、汁気がなくなるまで煮る。
- ②ゼラチンに水を入れてしっとりさせる。
- ③ボウルに①と牛乳と上白糖(B)をミキサーにかける。
- ④②を湯煎にかけて溶かし、③に②を入れて手早く混ぜ、冷水をあてて冷ます。
- ⑤③がトロロンとしてきたら、生クリーム、卵白をそれぞれ固く泡立て加え混ぜ、水で濡らした型に流し、冷蔵庫で固める。
- ⑥いちごを添えて、完成。

1個分の栄養価

エネルギー	139kcal
タンパク質	4.9g
脂質	3.4g
炭水化物	22.8g
カルシウム	35mg
鉄	0.7mg
食物繊維	2.2g
*植物性生クリームを使用した場合。	

★ポイント★

すべての作業は手早く行ってください。

取りかかる前に、材料・器はあらかじめ用意しましょう。

今回は濃厚な食感を楽しむために、動物性の生クリームを使用しております。

低脂肪の生クリームを使えばカロリーを抑えることができます。

洋風メニューもご紹介♪

枝豆とジャパニーズハーブの夏パスタ

身体にやさしい和のハーブが夏の食欲を刺激

SV

主食 2SV

副菜 1SV

材料(4人分)

- ・スパゲッティ……………(乾)400g
- ・**枝豆(さや付き)**……………400g
- ・じゃこ……………大さじ6(30g)
- ・みょうが……………4個(40g)
- ・大葉……………12枚(12g)
- ・あさつき……………5本(15g)
- ・しょうが……………小さじ1(4g)
- ・にんにく……………1/2かけ(5g)
- ・オリーブ油……………大さじ3(36g)
- ・塩……………少々
- ・こしょう……………少々



作り方

- ①**枝豆**は塩ゆでした後、さやから出しておく。みょうがは薄切り、大葉は千切り、あさつきは小口切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油とにんにく、しょうがのみじん切りを入れて弱火で熱し、にんにくが色付いてきたらじゃこを入れてカリッと炒める。
- ③塩を加えて沸騰した湯でスパゲッティをゆでる。
- ④②にゆであがったスパゲッティを入れ、みょうが、大葉、あさつきを加えて混ぜ合わせて、完成。

1人分の栄養価

エネルギー	695kcal
タンパク質	27.2g
脂質	26.6g
炭水化物	82.4g
カルシウム	105mg
鉄	4.3mg
食物繊維	8.6g

えびとそら豆のマカロニグラタン

やさしい彩りと味わいをクリームソースで♪

SV

主食 1SV

主菜 1SV

牛乳 2SV

材料(4人分)

- ・マカロニ……………(乾)240g
- ・**そら豆**……………32粒(320g)
- ・エビ……………12尾(殻つき480g)
- ・玉ねぎ……………1個(200g)
- ・ホワイトソース……………2缶(600g)
- ・固形スープ……………1/2個(約3g)
- ・水……………2/3カップ(130cc)
- ・パルメザンチーズ……………大さじ8(48g)
- ・バター……………大さじ2(24g)
- ・塩……………少々
- ・こしょう……………少々



作り方

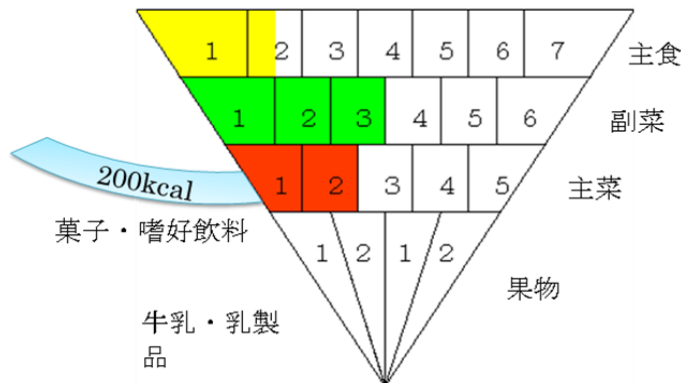
- ①エビは殻をむき、背わたを取る。玉ねぎは、くし形に切る。フライパンにバターを熱し、玉ねぎを炒めしんなりとしてきたら、エビを加えて炒め、塩・こしょうをする。**そら豆**はさやから出して塩ゆでにし、薄皮をむいておく。
- ②塩を加えて沸騰した湯で、マカロニをゆでる。
- ③鍋にホワイトソース、固形スープ、水を加えてなめらかになるまでのばす。
- ④③の鍋にゆであげたマカロニと、①の具を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤薄くバターを塗ったグラタン皿に④を入れて、パルメザンチーズをふり、200度のオーブンで焦げ目がつく程度に20分ほど焼いて、完成。

1人分の栄養価

エネルギー	627kcal
タンパク質	30.5g
脂質	23.4g
炭水化物	69.5g
カルシウム	320mg
鉄	2.3mg
食物繊維	4.5g

本日のメニューを食事バランスガイドのコマに当てはめてみました。

<料理教室で作る1食分のSV>



1日分のSV

(ほとんどの女性、活動量の低い男性) 2200±200kcal)

主食	5~7SV	副菜	5~6SV
主菜	3~5SV	果物	2SV
牛乳・乳製品	2SV	菓子・嗜好飲料	200kcal (1日200kcalを目安に)

本日の実習はいかがでしたか？

今回の豆料理は、ご家庭でも作っていただくことを目的としており、簡単なレシピから少し凝ったレシピまで多種類をご紹介させていただきました。

豆の前処理方法、豆を用いたレシピなど、今回差し上げた本に様々な事が載っておりますので、それらをご参考に色々な豆料理にご家庭でもチャレンジしてみてください。

また、現在問題となっている生活習慣病の予防にはバランスの良い食事、程度な運動が大切です。本実習書の食事バランスガイドを参考に、バランスの良い食事を摂ることを心掛けてください。

次回も工夫を凝らしたテーマで調理実習を行いたいと考えています。本実習を通して料理に親んでいただくことができましたら幸いです。ありがとうございました。

城西大学薬学部医療栄養学科 予防栄養学講座

作成:青柳巧美、荒木禎子、池田香奈子、長澤沙央里

山王丸 靖子 (学術博士・管理栄養士)