



子どもの喜ぶレシピ (小山市生産食材を使って)



ぶどう豆

材 料	6人分
大豆	120g
砂糖	60g (好みで加減)
しょうゆ	小さじ1

子どもへの声かけ
豆のお家見たことあるかな
こーんなかたちだよ。

栄養いっぱいだから
食べてみようよ！

《作り方》

1. 大豆はよく洗い、3倍以上の水に一晩つけてもどす。
2. 十分にもどった豆をつけ汁ごと中火にかけ沸騰したら弱火にし、アクをすくいとりながら柔らかくなるまで煮る。
3. 豆がひたる位の煮汁になったら砂糖を入れ、弱火でゆっくり煮込む。
4. しょうゆを入れ、煮ふくめる。

ポイント1

砂糖を入れると豆が煮しまるので、豆が柔らかくなるまで煮る。

ポイント2

調味料は2～3回に分けて加えると豆が硬くなりやすく、味がしみる。

1人分

エネルギー	122 Kcal
たんぱく質	7.2 g
脂 肪	3.8 g
カルシウム	48 mg
塩 分	0.1 g
食物繊維	3.4g

大豆

古くから「畑の肉」といわれ、重要なたんぱく源として重視されており、加工食品としても多方面に利用されています。また、大豆は充分加熱することで消化がよくなり、たんぱく質の吸収率も高まります。

血中コレステロールの上昇抑制に効果あり

大腸がんの予防に効果あり

更年期障害や骨粗鬆症の予防に効果あり

乳がん・前立腺がんの予防に効果あり

ぶどう豆は栄養価が高いので保育所でもたまに出る料理です。子どもによっては好き嫌いがはっきりしていますが、何といたっても植物性のたんぱく質が豊富に含まれているので 家族皆にお勧めしたい料理です。

日本には昔から「箸休め」という言葉がありますが、まさにぴったりの一品です。

箸休めとは、次のおかずに移る前に食べるおかずのこと

箸使いの未熟なお子さんに食べさせると、一石二鳥間違いなしで～す。