



2月の食育だよ!



暦の上では立春を迎えますが、まだまだ寒い時期が続く時期です。風邪やインフルエンザに負けず、元気に過ごすには食事が大切です。バランスよく色々な食材を食べましょう。



豆の優れた栄養価

豆には、たんぱく質や食物繊維、ビタミンB群、カルシウム、鉄などが多く含まれています。特にどの豆にも多く含まれている成分が食物繊維です。また、大豆には脂質も多く含まれていて、油の原料にもなっています。

大豆から作られる食べ物 大集合!!

大豆の水煮、煮豆、味噌、醤油、納豆、豆乳、湯葉、豆腐、凍り豆腐、油揚げ、きな粉、いり豆、大豆油、大豆もやし、揚げ豆腐など…



大豆は植物性食品の中でもたんぱく質を多く含む食材です。それ故に、「畑の肉」と呼ばれています。日本の食生活に欠かせない大豆、大豆製品です。これから色々な料理に取り入れていきましょう。

レシピ 「豆腐の落とし揚げ」

★ 材料 (2人分) ★

- ・豆腐 200g
- ・豚ひき肉 60g
- ・ひじき 10g
- ・人参 20g
- ・枝豆 20g
- ・ちりめんじゃこ 大さじ2
- ・ごま 小さじ1
- ・小ねぎ 小さじ1
- ・片栗粉 大さじ1
- ・醤油 小さじ1
- ・油 適量

★ 作り方 ★

- ① 豆腐は水切りしておく
- ② 人参はみじん切りしておく
- ③ ボウルに油以外の材料を入れて混ぜる
- ④ 小判型にまとめて、低温から中温で揚げる



※中に入れる具材は、枝豆、コーン、ピーマン、きのこ類など、様々な季節の食材で楽しめます。