

栄養士おすすめ！ あわっ子レシピ

大豆とちりめんの揚げ煮

【材料4人分】

蒸し大豆	150g	
かたくり粉	適量	
ちりめん	40g	
揚げ油		
白ごま	大さじ1	
A	おろししょうが	少々
	砂糖	大さじ1.5
	みりん	小さじ2
	濃口醤油	小さじ2



大豆を揚げる時は、表面が固まるまでさわらないようにしましょう。
(かたくり粉がはがれます)

【作り方】

- ① 蒸し大豆は、かたくり粉をまぶして揚げる。
- ② ちりめんは素揚げにするか、フライパンでから炒りする。
- ③ ごまは、フライパンで炒っておく。
- ④ Aの調味料を小鍋に沸かし、①②③を和える。

カルシウムたっぷりの昔から人気の学校給食メニューです。白いごはんによく合うおかずです。大豆のかわりに、くるみ（から炒り）にすると、“くるみちりめん”になります。

「大豆は畑の肉」

給食にもよく使われる大豆。良質なたんぱく質を豊富に含むことから「畑の肉」と呼ばれています。また、三大栄養素である、炭水化物、脂質もバランスよく含んでいるほか、ビタミンB1、ビタミンE、カルシウム、鉄などを豊富に含んだ栄養価の高い食品です。

また、大豆に含まれる油の主成分であるリノール酸、大豆のたんぱく質、食物繊維には血液中のコレステロールを下げる働きがあります。

