

栄養だより 10月号



今日は何の日？

10月13日 豆の日



旧暦の9月13日の十三夜は「豆名月」と呼ばれ、名月に豆をお供えして食べる風習があったことにちなみ、全国豆類振興会は「豆の日」を制定しました。旧暦の9月13日は、新暦にするとその年によって日付が変わるために、10月13日を「豆の日」としました。

豆類は、良質なたんぱく質やエネルギー源となる炭水化物はもちろんビタミン類を多く含み、現代人が不足しがちなミネラルを豊富に含んでいます。また、豆類のさまざまな色素や苦み、渋みなどはポリフェノールに属する物質です。ポリフェノールは、動脈硬化予防など多くの効果があることがわかっています。その他、食物繊維も豊富に含まれています。

参考：全国豆類振興会ホームページ



今月のレシピ 豆と鶏ひき肉のカレー

【1人分】 エネルギー 239kcal たんぱく質 13.2g 塩分 2.1g



材料【4人分】

鶏ひき肉	200g
おろししょうが	4g
油	大さじ1弱
人参（みじん切り）	中1/2本
たまねぎ（みじん切り）	中1/2個
なす（角切り）	1本
マッシュルーム	40g
水	320ml
カットトマト缶	40g
ミックスビーンズ	120g
カレールー（刻む）	60g
ケチャップ	小さじ1強
ウスターソース	小さじ1弱

作り方

- ① フライパンに油を熱し、おろししょうがを加えて、玉ねぎ・鶏ひき肉を炒める。
- ② ①に人参・なすを加えて炒める。
- ③ ②に水・トマト缶・マッシュルーム・ミックスビーンズを加えて煮込む。
- ④ 一度火を止め、③にカレールー・ケチャップ・ウスターソースを加えてよく混ぜ、再度加熱する。
- ⑤ ④を皿に盛り付ける。