



えいようだより 2月号

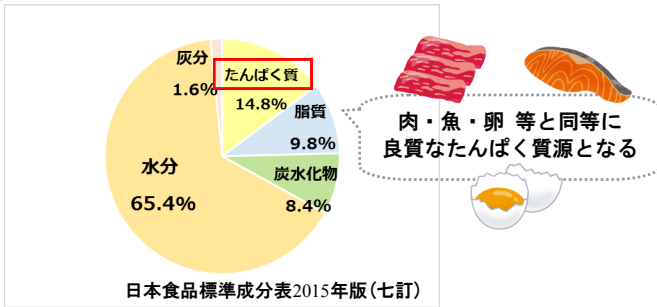
第55号
発行 平成29年
県立総合病院
栄養管理室

特集 大豆を取り入れよう!

大豆の成分を知る

① 「畑の肉」と呼ばれる大豆

ゆで大豆100g中に占める各成分の割合(%)



② その他の成分について

大豆イソフラボン

「骨の健康維持に役立つ」表示が許可された特定保健用食品がある。

大豆オリゴ糖

「おなかの調子を整える食品」として、大豆オリゴ糖を関与成分とした特定保健用食品が許可されている。

参考：国立健康・栄養研究所「健康食品」の安全性・有効性情報 HP

種類豊富な大豆の加工食品



大豆の豆知識

自給率：大豆の自給率は6% サラダ油などの原料となる油糧用を除いて食品用に限ると21% ※平成25年
国産大豆の主な用途：①豆腐(58%) ②納豆(14%) ③味噌醤油(10%) ④煮豆惣菜(9%) ※平成24年

参考：農林水産省「大豆のホームページ」HP

今月のレシピ 大豆製品を取り入れよう! 豆腐と鶏の和風ハンバーグ

材料(1人分)

鶏挽肉	30g
木綿豆腐	30g
玉葱	20g
卵	15g
パン粉	3g
食塩	0.3g
白こしょう	0.01g

作り方

- ① ボウルに鶏挽肉、木綿豆腐、玉葱とAを入れ、なじむまでしっかりこねる。
- ② 俵型に成型し、3~4分焼くと焼き色がつく。両面焼き、弱火で蓋をして5分程焼く。
- ③ 調味料を合わせておき、中火にし、半量になるまで煮詰める。
- ④ お好みで大根おろしをのせて、お皿に盛り付けたら完成。

《調味料》 醤油6g、酒6g、みりん6g、砂糖1g、片栗粉1g

タレに絡ませずにポン酢で食べるのもおすすめです。



1人分 エネルギー：163kcal 蛋白質：12.2g 脂質：5.8g 炭水化物13.0g 塩分1.2g