

豆料理に挑戦しよう！

子ども達にあまり好まれない豆ですが、豆には体の中の血や肉・骨や歯を作るもとになったり、体の調子を整えるもとになったり、おなかの調子をよくしたりと体に良いことがたくさんあります。豆は1粒が小さいですが、栄養がいっぱいつまっている食べ物です。ご家庭でも、ぜひ豆料理に挑戦してください。

五穀ごはん



5種類の豆を
同時に楽しめます



＜材料 4人分＞

米・・・・・・・・・・2合

五種豆と五穀米・・・100g

【作り方】

- ① 米を洗う。
- ② 米と水、五種豆と五穀米を入れて炊く。



米と一緒に炊き込むことで、ごはんと豆の風味がよくなじみおいしく仕上がります。

豆豚カレー



みんな大好き！
カレーをアレンジ



＜材料 4人分＞

水煮大豆・・・・・・・・・・120g

豚肉・・・・・・・・・・80g

じゃがいも・・・・・・・・・・1個

たまねぎ・・・・・・・・・・2個

にんじん・・・・・・・・・・1/3本

ピーマン・・・・・・・・・・1個

にんにく・・・・・・・・・・1片

カレールウ・・・・・・・・大さじ1

トマトケチャップ・・・大さじ1

サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1

水・・・・・・・・・・300ml

【作り方】

- ① じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ピーマンをさいの目に切る。
- ② にんにくはみじん切りにする。
- ③ サラダ油を熱しにんにくを炒める。豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじんを入れてさらによく炒める。
- ④ 水を加えて煮込む。野菜が柔らかくなったら、水煮大豆、ピーマンを加え、サッと煮込む。
- ⑤ 調味料を加え、味を整える。



子ども達の大好きなカレーに、豆を加え、豆を食べやすくした料理です。いつものカレーと違った食感ですが、豆もおいしく、たくさん食べられるのでおすすめです。

豆つくね



フライパンで
かんたん調理！



<材料 4人分>

鶏ひき肉	240g
乾燥ひじき	小さじ1強
ミックスビーンズ	40g
ホールコーン	20g
食塩・こしょう	小さじ1/2
油	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1
かたくり粉	小さじ2

A

【作り方】

- ① ひじきはさっと洗い、もどし、水気をきる。
- ② ボウルに鶏ひき肉・①・ミックスビーンズ・ホールコーン・塩・こしょうを入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- ③ ②を小判型に整え、油を熱したフライパンで焼く。
(中火で焼き色がつくまで3分ほど焼く。裏返してふたをし、中に火が通るまで弱火で7～8分ほど蒸し焼きにする。)
- ④ 鍋にAを入れ、ひと煮たちしたら、2倍の水で溶いたかたくり粉を加えてたれを作る。
- ⑤ ③に④をお好みでかける。



包丁を使わず、材料を混ぜて丸めて焼く、お手軽料理です。

ミックスビーンズの他に、ゆで大豆、ゆでた金時豆や、枝豆などいろいろな豆を取り入れ彩りや食感を楽しんでください。

豆とソーセージのトマトスープ煮



<材料 4人分>

ウインナー	6本(約1袋)
いんげんまめ	60g
じゃがいも	20g
キャベツ	2枚
玉ねぎ	1/2個
トマト缶	1缶
トマトケチャップ	大さじ1
砂糖	小さじ1
食塩	小さじ1/3
コンソメ	小さじ1(キューブ1個)
パセリ	少々
水	200ml(1カップ)

豆とウインナーで
食べ応え抜群です！

【作り方】

- ① ウインナーを一口大に切る。
- ② じゃがいもは一口大、キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 鍋に水を入れて沸騰させ、ウインナーを入れる。
- ④ いんげんまめ・じゃがいも・キャベツ・玉ねぎ・トマト缶を入れて煮込む。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったら、調味料を加えて煮る。
- ⑥ パセリを散らして、彩りを添える。



寒い季節にぴったりの煮込み料理です。

じっくり煮込んでたっぷり使った野菜のうま味と甘みを引き出しましょう。

揚げえび豆



<材料 4人分>	
水煮大豆	・・・40g
でんぷん	・・・10g
すじえび	・・・20g
でんぷん	・・・10g
揚げ油	・・・適量
砂糖	・・・小さじ1
しょうゆ	・・・小さじ1
みりん	・・・小さじ1
ごま	・・・4g

給食の人気
メニューです！



【作り方】

- ① 大豆、すじえびにでんぷんをまぶす。
- ② 大豆、すじえびを別々に油で揚げる。
- ③ 調味料、ごまを鍋で煮立てて、たれを作る。
- ④ ②と③をからめる。



すじえびが手に入らない時は、川えびや、お好み焼きなどに使う小えびなどでも代用できます。佃煮を使用する場合はそのまま和えてもおいしいです。

ブロッコリーと豆のサラダ



<材料 4人分>	
ミックスビーンズ	・・・60g
ブロッコリー	・・・1/2株
にんじん	・・・1/4本
ホールコーン	・・・20g
ごまドレッシング	・・・大さじ2

ブロッコリーは
ビタミンCたっぷり！



【作り方】

- ① ブロッコリーを子房に分ける。
- ② にんじん、きゅうりを1cmのさいの目に切る。
- ③ ブロッコリー、にんじんを茹でる。
- ④ ②のきゅうり、③、コーン、ミックスビーンズをドレッシングで和える。



ブロッコリーは沸騰したお湯に塩を少し入れ、2分ほど茹で、ザルにあげ、流水で冷やすと、色も食感もよく、おいしくいただけます。

冬至ぜんざい



<材料 4人分>

白玉だんご・・・240g

かぼちゃ・・・1/4個

ゆで小豆・・・110g

砂糖・・・・・・・・70g

食塩・・・・・・・・少々

水・・・・・・・・適量

冬至に
食べたい1品！

【作り方】

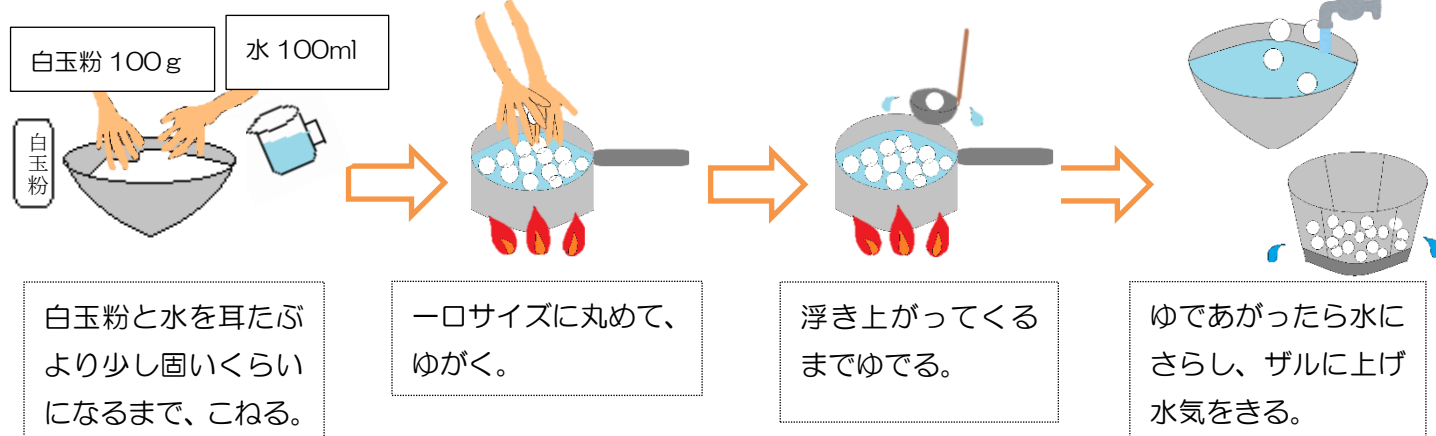
- ① かぼちゃは皮を洗って、種を除き、一口大に切る。
- ② 白玉団子、かぼちゃは各々ゆでる。
- ③ ゆで小豆に水を加えて煮て、砂糖・塩で味を整える。
- ④ ③に②を加えて混ぜて煮る。

※ゆで小豆に砂糖が入っている場合は調味料の砂糖と塩は必要ありません。



冬至にかぼちゃを食べる風習から、子ども達の好きな白玉ぜんざいにアレンジしました。

※1 白玉だんごの作り方（粉 100g に水 100ml が基本）



参考：東吉野の給食レシピ

★豆には様々な種類があります。

大豆	小豆	いんげん豆	金時豆
			
たんぱく質や脂質が多く、「畑の肉」ともよばれます。とうふ、みそ、しょうゆ、納豆などの原料になります。	小豆（あずき）は「しょうず」ともよばれます。赤飯、あんこ、和菓子などに使われます。	手亡（てなし）、うずらまめ、虎豆などの種類があります。煮豆や白あんなどに使われます。	いんげん豆の一種で、鮮やかな赤紫色が特徴です。煮豆や甘納豆に使われます。
えんどう豆	空豆	ひよこ豆	レンズ豆
			
青えんどうは煮豆やうぐいすあん、フライビーンズに、赤えんどうはみつ豆などに使われます。	さやが空に向かって育つため、「空豆」と書きます。中華料理の調味料の豆板醤の原料にもなります。	名前のとおり、ひよこのような形をしています。食感は栗に似ています。「ガルバンゾー」ともいいます。	丸くて平たいレンズ豆は、のちに開発された「レンズ」の名前の由来になりました。



○×クイズにチャレンジしよう！！



- ① きな粉は大豆からできている。○か×か。
- ② 大豆にはたんぱく質が豊富に含まれている。○か×か。
- ③ 豆腐は「1 個、2 個、3 個」と数える。○か×か。

答え：①○ きな粉は、加熱した大豆を粉にしたものです。②○ 大豆には、「畑の肉」と呼ばれるほど、多くのたんぱく質が含まれています。③× 豆腐は「一丁、二丁、三丁」と数えます。