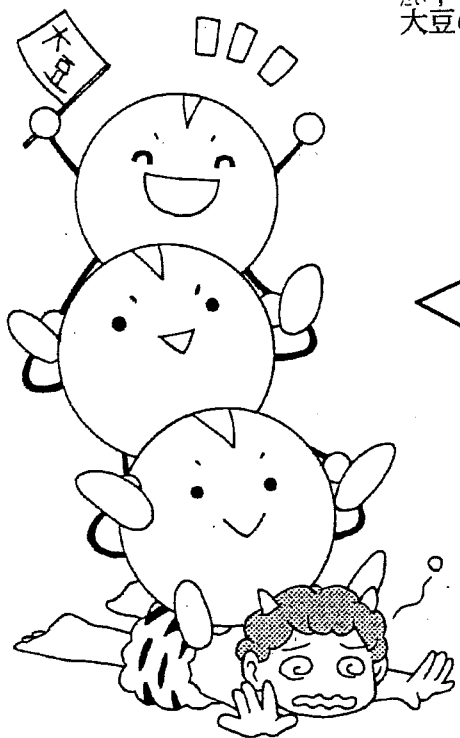


## 大豆を食べて、元気いっぱい!!

2月の行事「節分」に欠かせない大豆。鬼も逃げ出す大豆の栄養効果を見直しましょう。



### 大豆のおもな栄養成分

大豆は、「たんぱく質」「炭水化物」「脂質」の三大栄養素がバランスよく含まれているのが特徴です。食物繊維などほかの栄養成分も豊富で、給食の献立にもよく登場しています。

### 注目の有効成分

- ・サポニン  
大豆のえぐみや苦みの主成分。抗酸化作用があって、がんの予防になるといわれています。
- ・イソフラボン  
女性ホルモンのエストロゲンに似た働きがあって骨粗しょう症などの予防効果があります。
- ・レシチン  
脳細胞の働きを活性化させたり、血管を丈夫にしたりするなどの効果があるといわれています。

### 日本食に欠かせません！大豆製品。

豆腐、納豆、おから、油揚げ、みそ、しょうゆ…。日本食でおなじみの食べ物や調味料は、みんな大豆からつくられています。大豆を発酵させたり、加工したりすることによって、栄養成分が増したり新たな有効成分が生まれたり、食べやすくなったりしています。毎日、いろいろな大豆製品を食べるように心がけて、健康維持に役立てましょう。



## 簡単給食レシピ〈2人～4人分〉

今月のテーマ食材は便利な白菜



### ☆肉だんごと白菜のクリーム煮☆

材料 ハム4枚 しょうが1片 白菜2枚 豚ひき肉300g たまご1個 A(塩こしょう2/1 黒こしょう適量 薄力粉大さじ1/2) 水1/2カップ 生クリーム1カップ

- ① ハム、しょうが、白菜は長さ5cmの千切りにする。
  - ② ボールに豚ひき肉、たまご、Aを加えて粘りが出るまでよくまぜ4等分にして丸める。
  - ③ 鍋に水、生クリームを入れて①②の具材を入れて火にかける
  - ④ 煮立ったら弱火にして、たまに混ぜながら15分ほど煮る。
  - ⑤ 塩こしょうで味を整える。
- ※味が薄く感じるようでしたコンソメ半分～入れて下さい。玉葱やきのこ類を加えてもO。

### ☆白菜ツナサラダ☆

材料 白菜半分 ツナ1缶 すりごま大さじ2 めんつゆ(3倍濃縮)大さじ2

- ① 白菜を食べやすく千切りする。塩をもみこみ5分おく。
  - ② 軽く水洗いしてよく絞り、ごまとめんつゆ、ツナを加えて仕上げる。
- ※他のお野菜を加えないで、このサラダは白菜だけがお薦めです。



### ☆白菜あんかけ☆

材料 白菜1/6 豚こま200g 青梗菜2束 にんにく2かけ A(塩こしょう少々 鶏ガラスープ大さじ1～ ごま油大さじ1 水溶き片栗粉適量)

- ① 野菜を食べやすく切る。白菜の芯の部分は細目に。にんにくはスライス。
  - ② ごま油でにんにくを炒め、豚肉を入れる。
  - ③ 白菜と青梗菜を入れて調味料を加える。味を整えて片栗粉で水分をとじる。
- ※野菜のシャキシャキ感が残るくらいに手早く混ぜてください。

