

まめまめしく《大豆&豆腐》食べてみませんか？



鬼は外
福は内

☆ポークビーンズ



《材料》※4人分

豚ひき肉	片手1杯位
大豆水煮	1カップ(軽く茹でる)
じゃがいも	1個(さいの目)
玉ねぎ	1/2個(さいの目)
玉ねぎ	1/2個(さいの目)
セロリ	1/4本(お好みで)
トマト水煮缶	1缶
コンソメ	適量
塩・こしょう	少々
サラダ油	少々



《作り方》

- ①材料を切り、大豆水煮は軽く茹でる
- ②全ての材料をサラダ油で炒める
- ③水を4カップ入れて、煮る
- ④ひと煮立ちしたら、あくをとる
- ⑤トマト水煮缶を入れて、煮込む
- ⑥コンソメ、塩・こしょうを入れて味をととのえる

《ひとことメモ》

- ・豚ひき肉以外でもベーコンでもOK
- ・大豆水煮のかわりに白いんげん水煮でもOK
- ・水分をとばすくらいに煮込むと、パンにはさんだり、パスタにからめたりできます。

☆豆腐ステーキ野菜あんかけ

《材料》

木綿豆腐	1/4丁(水気を切る)
片栗粉	適量
サラダ油	適量
えのき	1/8袋
にんじん	3cm長さ
ねぎ	適量
しょうゆ	大さじ2/3杯
さとう	小さじ1/2杯
片栗粉(水にといておく)	適量



《作り方》

- ①豆腐はキッチンペーパーなどで水気を切る
- ②豆腐に片栗粉をまぶし、サラダ油をひいたフライパンでこんがり焼く
- ③水に野菜を入れ、しょうゆ・さとうで味付けし水とき片栗粉でとろみをつける
- ④②に③をかけて、最後にねぎで美しく！

《ひとことメモ》

- ・野菜は何でもOK。味付けは味噌も美味☆

【おまけのひとこと】

- ・大豆・大豆製品は《畑の肉》といわれ、植物性タンパク質で、ヘルシー&おいしい~
- ・大豆はイソフラボンを多く含んでいます(イソフラボンは女性ホルモンに近いものです)

愛をこめて



☆おまめのキーマカレー

《材料》※4人分

合挽肉	片手1杯
大豆水煮	1カップ(軽く茹でる)
玉ねぎ	1個(みじん切り)
にんじん	5cm厚さ(みじん切り)
サラダ油	大さじ1
塩・こしょう	適量
カレールウ(市販)	3かけら
ケチャップ	大さじ1
にんにく・しょうが	適量(お好みで)

《作り方》

- ①材料を切り、大豆水煮は軽く茹でる
- ②合挽肉・玉ねぎ・にんじんをサラダ油で炒める
※にんにく・しょうがは好みで炒めて！
- ③大豆水煮・ひたひたの水を加える
- ④カレールウ、ケチャップで味付けし塩・こしょうで味を整える

《ひとことメモ》

- ・合挽肉を減らし、大豆水煮をいれることで脂肪摂取が減り、ヘルシー！
- ・野菜につけても、満足感UP
- ・カレーのスパイスが食欲増進に...
- ・トッピングにかぼちゃや野菜の焼いたものを添えてもおいしい~

☆奴サラダ

《材料》

絹ごし豆腐	1/6丁
レタス	葉2枚
きゅうり	1/3本
トマト	1/4個
ドレッシング	適量



(お好みのもので)

《作り方》

- ①レタスは食べやすい大きさにちぎる
- ②きゅうりは輪切りのスライス
- ③トマトはくし切りに切る
- ④絹ごし豆腐はサイコロ大に切る
- ⑤①~④を盛り合わせ、ドレッシングをかけて出来上がり！

《ひとことメモ》

- ・普通の冷や奴が、おしゃれに変身~！
- ・お好みで「花かつお」をトッピング

~ぜひ、皆様のご家庭でもお試しください~

四国がんセンター 栄養管理室

