

# 大豆製品 レシピ集 1

## 主食 炒り大豆ごはん (1人分150g)

エネルギー 241kcal たんぱく質 5.3g 脂質 1.8g 糖質 46.2g 食物繊維 3.7g 塩分 0.2g

### ◆ 材料(5人分)

無洗米…2合  
炒り大豆…40g

A { 酒…大さじ2  
塩…1mLスプーン1(1.2g)

### ◆ 作り方

- 炊飯釜に米と規定量の水を入れ、30分以上浸水させる。
- 炊く直前にA、炒り大豆を加えて軽く混ぜ、炊飯する。炊きあがったら全体を混ぜ合わせる。



## 主食 主菜 納豆チャーハン

エネルギー 409kcal たんぱく質 11.9g 脂質 11.1g 糖質 59.0g 食物繊維 8.9g 塩分 1.5g

### ◆ 材料(1人分)

ごはん…150g  
納豆…1パック(50g)

A { ピーマン  
(へた・種を除く)…1個  
長ねぎ…25g  
にんじん…20g

B { 鶏ガラスープの素…小さじ1/2  
塩…1mLスプーン1/4(0.3g)  
こしょう…少々  
しょうゆ…小さじ1/2  
かつお節…1/2袋(1g)

### ◆ 作り方

サラダ油…大さじ1/2

- Aは粗みじん切りにする。
- フライパンに油を熱し、①を入れて炒める。ごはんを加えてBで調味し、混ぜ合わせた納豆を入れ、全体がなじむように炒める。しょうゆを回しかけてひと混ぜし、火を止める。
- 器に盛り、かつお節をかける。



## 主菜 厚揚げと小松菜のレンジ蒸し

エネルギー 184kcal たんぱく質 12.5g 脂質 11.9g 糖質 4.8g 食物繊維 4.1g 塩分 1.1g

### ◆ 材料(2人分)

厚揚げ(油抜き不要)…200g  
小松菜…200g

まいたけ…50g  
にんじん…30g  
しょうが…1/2かけ

A { オイスターソース…小さじ2  
鶏ガラスープの素…小さじ1/2  
ごま油…小さじ1/2

### ◆ 作り方

- 厚揚げは半分に切り、1cmの厚さに切る。小松菜は3~4cmの長さに切り、軸と葉に分ける。まいたけは裂く。にんじんは短冊切り、しょうがはせん切りにする。
- 耐熱容器にAを合わせ、小松菜の軸、にんじん、しょうが、厚揚げを入れて混ぜ、まいたけ、小松菜の葉をのせる。ラップをかけ、電子レンジで3分加熱する。一度取り出し全体をよく混ぜ、調味料を均一に絡ませる。再びラップをかけ、電子レンジで3分加熱する。全体を混ぜ、ラップをしたまましばらくおいて味をなじませる。



## 主菜 射込み高野豆腐

エネルギー 167kcal たんぱく質 13.7g 脂質 7.0g 糖質 10.0g 食物繊維 2.2g 塩分 0.9g

### ◆ 材料(2人分)

高野豆腐…大2枚  
鶏ももひき肉…50g

A { にんじん…20g  
しいたけ…1枚  
長ねぎ…10g  
B { 酒…小さじ1  
片栗粉…小さじ1

C { 水…250mL  
みりん…小さじ2  
しょうゆ…小さじ1  
砂糖…大さじ1/2  
粉末だしの素(食塩無添加)\*…1/2袋(2.5g)  
塩…1mLスプーン1/2(0.6g)

付合せ { しいたけ…2枚  
にんじん…20g  
三つ葉…4本

### ◆ 作り方

- 付合せのにんじんは輪切りにする。しいたけは半分に切る。 ※「素材力だし®本かつおだし」(理研ビタミン)
- Aをみじん切りにする。
- ポウルにひき肉、②、Bを入れてよくこね、4等分にする。
- 高野豆腐は水につけてもどし水気をしぼる。半分に切り長辺に切り込みを入れて筒状にし、③を中に詰める。(4個作る)
- 鍋にCを入れて火にかけ、④を重ねるように入れる。空いたところに①を入れ、落とし蓋をして中~弱火で15分程煮る。汁気が少し残るくらいで火を止め、そのままおいて味をなじませる。
- ⑤を器に盛り、ゆでて結んだ三つ葉を飾る。



## 主菜 豆腐と鶏肉のハンバーグ

エネルギー 214kcal たんぱく質 11.6g 脂質 11.3g 糖質 14.2g 食物繊維 3.4g 塩分 1.1g

### ◆ 材料(2人分)

木綿豆腐…80g

A { 鶏むねひき肉…100g  
玉ねぎ(みじん切り)…50g  
しいたけ(みじん切り)…20g  
しょうが(おろし)…2g

B { 片栗粉…大さじ2  
鶏ガラスープの素…小さじ1  
塩…1mLスプーン1/2(0.6g)  
こしょう…少々

付合せ { しいたけ…3枚  
さやいんげん…40g  
ミニトマト…4個  
サラダ油…小さじ2



### ◆ 作り方

- 付合せのしいたけは1/2のそぎ切り、さやいんげんは両端を切り落とし 半分の長さに切る。
- 豆腐は厚手のペーパータオルに包み、上に重しをのせて水切りをする。
- ボウルに②、A、Bを入れてよくこね、4等分に分けて小判型に成形する。
- フライパンに油を入れ、③、①を入れる。火をつけ、焼色がついたらひっくり返して蓋をし、弱火で蒸し焼きにする。
- 器に④を盛りつけ、ミニトマトを添える。

## 主菜 具だくさん麻婆豆腐

エネルギー 184kcal たんぱく質 14.2g 脂質 8.0g 糖質 11.1g 食物繊維 3.6g 塩分 1.5g

### ◆ 材料(2人分)

絹ごし豆腐…240g

豚赤身ひき肉…60g

長ねぎ…60g  
にら…40g  
エリンギ…40g  
にんにく…1/2かけ  
しょうが…1/2かけ  
ごま油…小さじ1

テンメンジャン

甜麺醤…大さじ1/2

みそ…小さじ1

酒…小さじ1

しょうゆ…小さじ1/2

鶏ガラスープの素…小さじ1/2

豆板醤…小さじ1/4弱

水…100mL

B { 片栗粉…小さじ2  
水…大さじ1



### ◆ 作り方

- 豆腐は厚手のペーパータオルに包み、耐熱皿にのせて、電子レンジで2分加熱する。冷めたら2cm角に切る。
- にんにく、しょうがはみじん切り、長ねぎ、エリンギは粗みじん切り、にらは5mm幅に切る。
- Aの材料を合わせておく。
- フライパンにごま油、にんにく、しょうがを入れて炒め、香りが出たら、ひき肉、エリンギを入れ炒める。ひき肉に火が通ったら、③を加え、煮立ったら、①、にら、長ねぎを入れてさっと炒める。混ぜ合わせたBを回し入れ、とろみをつける。

## 主菜 スンドゥブ風

エネルギー 107kcal たんぱく質 7.3g 脂質 2.9g 糖質 7.3g 食物繊維 4.4g 塩分 1.5g

### ◆ 材料(2人分)

絹ごし豆腐…1/2丁(175g)

あさり(むき身冷凍)…30g

えのきだけ…100g

長ねぎ…50g

にら…50g

キムチ…30g

A { 水…200mL  
酒…大さじ2  
鶏ガラスープの素…小さじ1  
にんにく(チューブ)…1cm



### ◆ 作り方

- えのきだけは石づきを除いて1/3の長さに切る。長ねぎは1cm幅の斜め切り、にらは3cm長さに切る。
- 鍋にA、キムチ、あさり、①を入れて火にかける。1~2分煮たら豆腐をスプーンですくって加え、さらに2~3分煮て火を止める。

## 副菜 厚揚げ焼き(にらだれ)

エネルギー 86kcal たんぱく質 3.6g 脂質 5.2g 糖質 5.6g 食物繊維 0.7g 塩分 0.4g



### ◆ 材料(2人分)

絹厚揚げ…120g

にら…15g

ゆずポン酢…大さじ1/2

A { ごま油…小さじ1/2

みりん…小さじ1/4

### ◆ 作り方

- にらは小口切りにし、合わせたAに入れて混ぜ、なじませる。
- 厚揚げは半分に切り、フライパンでこんがり両面を焼く。
- ②に①をかける。

## 副菜 厚揚げ焼き(しそおろし)

エネルギー 78kcal たんぱく質 3.6g 脂質 4.2g 糖質 5.7g 食物繊維 1.5g 塩分 0.4g



### ◆ 材料(2人分)

絹厚揚げ…120g

大根おろし(水気を切る)

…40g

めんつゆ(3倍濃縮)…小さじ1

青じそ…1枚

### ◆ 作り方

- 青じそはせん切りにする。
- 厚揚げは半分に切り、フライパンでこんがり両面を焼く。
- ②に大根おろしをのせ、めんつゆをかけ、①をのせる。