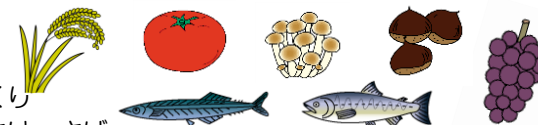




旬の食材

新米、トマト、なす
さつまいも、しめじ、くり
ぶどう、梨、さんま、さけ、さば



大豆製品を活用しよう！

大豆は「畑の肉」とも言われるほど、肉にも匹敵する良質なたんぱく質が含まれています。そのたんぱく質は、体に取り込まれると約95%が吸収され活発に働いてくれます。このほか、食物繊維やカルシウムなども豊富に含む優れたもの！ご家庭でも、大豆製品を食卓へ♪

《大豆の魅力》

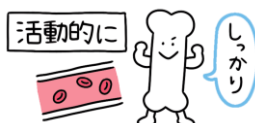
① 良質なたんぱく質が豊富！



② 食物繊維でお腹すっきり！



③ ミネラル豊富で元気いっぱい！



《主な大豆製品》



【大豆混ぜごはん】

(作りやすい分量)

・米	2合
・蒸し大豆	100g
・片栗粉	小さじ2
・油	小さじ2
・しょうゆ	小さじ2
・砂糖	小さじ2



1. 大豆に片栗粉をまぶして油で炒める。
2. しょうゆ、砂糖を加えて炒りつける。
3. 炊飯後のごはんに混ぜる。

【卵・小麦を使わない大豆ハンバーグ】

(3歳以上児4人分)

・合いびき肉	200g
・たまねぎ(みじん切り)	1/4個
・蒸し大豆	40g
・えのきたけ(みじん切り)	40g
・塩	適宜
・片栗粉	大さじ山盛り1

1. 材料を全て合わせてよく混ぜる。
2. 成形してフライパンで焼く。



今月のおすすめ献立【豚肉の梅味噌焼き】

【材料】 こども2人分

- ・豚肉(ヒレ)・・・80g
- ・みそ・・・6g
- ・みりん・・・5g
- ・砂糖・・・2g
- ・梅干し・・・4g
- ・ごま・・・3g

【作り方】

- ①梅干しを刻んで、調味料を混ぜ合わせる。
- ②豚肉を①の調味料に30分ほど漬け込む。
- ③180℃のオーブンで15～20分ほど焼いて完成。
(お使いのオーブンによって温度や焼き時間を調整して下さい。)

