

## 地場産物を使ったレシピ（かながわ産大豆）

### 【主菜】野菜と豆いっぱいハンバーグ

#### 【材料】（4人分）

- 豚赤身ひき肉・・・200g
- れんこん・・・60g
- にんじん・・・60g
- たまねぎ・・・100g
- だいず（ゆで）・・・100g
- サラダ油：大さじ1と1/3
  - 卵・・・1/2個（30g）
  - パン粉・・・大さじ2
- ④ おろししょうが・・・20g
- 塩・・・小さじ2/5
- こしょう・・・少々
- ⑤ ケチャップ・・・大さじ2（30g）
- ⑥ 中濃ソース・・・大さじ2（34g）

#### 付け合せ

- ◆ブロッコリー・・・100g
- ♣さつまいも（皮つき）：200g

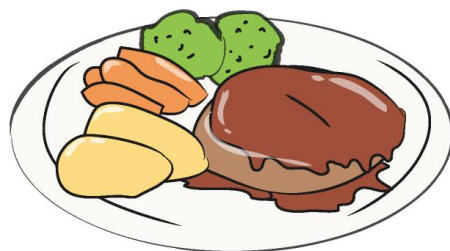
※乾燥大豆50gをゆでると100gになります。

#### 【作り方】

- ① れんこん、にんじん、たまねぎ、だいずはみじん切りにする。
- ② ひき肉に①と④を加えてよく練り、8個の円盤型に形を整える。
- ③ フライパンに油を熱し、②を並べ入れて両面を色よく焼き、火を通す。
- ④ ブロッコリーは小房に分けて茹でて湯を切り、ハンバーグを焼いた油でからめる。さつまいもは縦縞に皮をむき1センチ厚さに切り、鍋に入れひたひたの水でやわらかく煮る。
- ⑤ ⑥のソースを加熱してまぜ酸味をとばす。
- ⑥ ③のハンバーグを器に盛り、⑤のソースをかけ、④を添える。

#### 【一人分栄養価】

エネルギー：289Kcal  
たんぱく質：19.0g  
脂質：9.3g  
カルシウム：74mg  
食塩相当量：1.4g



大和市食生活改善推進協議会

## 大豆の栄養 「大豆を食べよう！」



「畑の肉」とも呼ばれるように、肉と同じ

くらい良質なたんぱく質・ビタミンB群・脂質を多く含んでいます。

カルシウムや鉄なども多く、栄養バランスの優れた食品です。

大豆100g中の栄養価

たんぱく質：35.3g	脂質：19.0g
カルシウム：240mg	鉄：9.4g
ビタミンB1：0.83mg	食物せんい：17.1g

### 大豆サポニン

抗酸化作用があります。  
コレステロールや中性脂肪の低減に役立ちます。



### 大豆レシチン

レシチンは、細胞膜を構成する成分。コレステロール低減効果にも役立ちます。  
記憶力を高めたり、認知症予防にもなります。

### 大豆イソフラボン

骨粗しょう症の予防や更年期症状の緩和などの効果も注目されています。

※大豆は、動脈硬化・高血圧・高脂血症・骨、歯の強化・美肌・老化防止などに効果があります。

### 大豆から作る大豆製品

納豆・味噌・しょうゆ【煮る→醗酵】  
きなこ【炒る→ひく】  
豆乳【煮る→絞り汁】おから【煮る→絞る】  
豆腐【豆乳→固める】高野豆腐【豆腐→こらせる】  
油揚げ（豆腐→揚げる）など