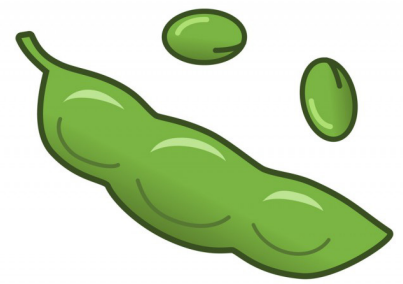


～夏のレシピ紹介～



枝豆

枝豆と豆腐と白はんぺんのふんわり揚げ



(一人当たり)

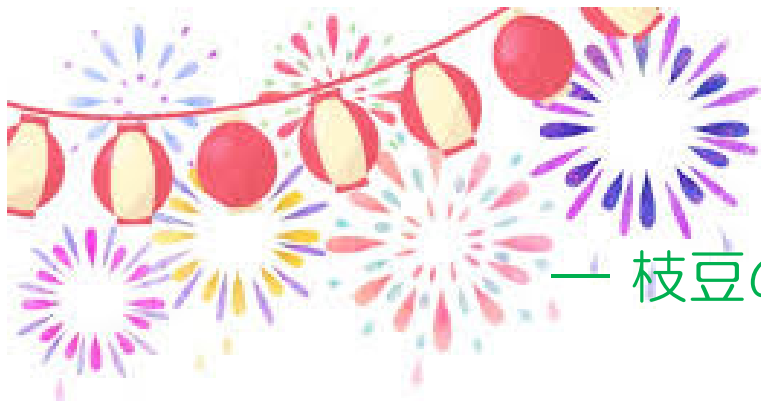
エネルギー 287kcal	たんぱく質 12.4g	糖質 9.7g	食物繊維 2.1g	食塩相当量 0.4g
------------------	----------------	------------	--------------	---------------

<材料> (4人分)

- むき枝豆・・・50g
- 木綿豆腐・・・350g
- 白はんぺん・・・1枚(100g)
- 玉ねぎ・・・1/2個
- 卵・・・1個
- サラダ油・・・適宜
- 小麦粉又は片栗粉・・・大さじ3

<作り方>

- ① 枝豆は茹で、玉ねぎはみじん切りし、豆腐は水切りしておきます。
- ② ボウルに白はんぺんを入れて手をつぶします。
- ③ ②に豆腐を加えて一緒につぶしながら混ぜます。
- ④ ③に玉ねぎと枝豆と卵を加えよく混ぜ、小麦粉または片栗粉を加えてさらに混ぜます。
- ⑤ ④を食べやすい大きさに丸め160～170℃の油でじっくりと揚げ、器に盛ります。



— 枝豆の栄養と効能と選び方 —

枝豆は数分間塩茹でするだけでほどよい塩味と甘味が美味しい、ホックホックの夏に定番の“おつまみ”となります。

“さや”が密集し産毛がびっしりとついていて、触ると痛いくらいが新鮮で“さや”がぷっくりとふくらんでいると、なかの豆も大きく味も良いです。

茹でたてをすぐにざるにあげ広げて、うちわで扇ぎ、手早く冷ますことで、きれいな緑色が保てます。

たくさん茹でて一度に食べ切れない時は、しっかり冷ましてから袋に入れて冷蔵庫で保存し、2～3日くらいで食べきるようにします。

枝豆は大豆の未熟な部分の豆のことで、完熟すると“畑の肉”と呼ばれる大豆となるため良質なタンパク質が豊富に含まれています。

タンパク質のほかにビタミンB群やカリウムなどのミネラルも豊富なので豆類と野菜類両方の栄養成分をあわせもつ身体に嬉しい食材です。

肝臓でアルコールの分解に欠かせないメチオニンも多いので大人には、夏にビールの最高のパートナーとなりますし、子供にも、栄養豊富なおやつになります。

薬膳においてもエネルギーである気を補う“補気”と胃腸の働き高めて水のめぐりよくしてくれる“健脾”と、体内の余分な水分の排出の“利湿”の効果が期待できます。



(一人当たり)

えだ豆ともやしのナムル

エネルギー 65kcal	たんぱく質 4.1g	糖質 1.3g	食物繊維 2.3g	食塩相当量 0.3g
-----------------	---------------	------------	--------------	---------------

<材料> (4人分)

むき枝豆・・・50g

もやし・・・1袋

塩昆布・・・5g

A

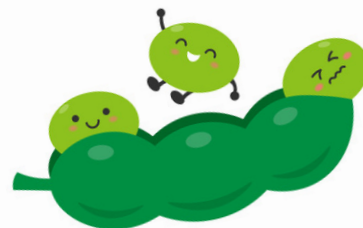
- ごま油・・・大さじ1/2
- すりごま・・・大さじ1
- にんにくチューブ・・・小さじ1



<作り方>

- ① もやしを洗って、たっぷりのお湯で茹で、ザルにあけ水を切ります。
- ② ボウルに①と枝豆と塩昆布とAをいれてよく混ぜ器に盛ります。

おやつにも 朝食にも



(1/8切の場合)

えだ豆ホットケーキ

エネルギー 145kcal	たんぱく質 5.2g	糖質 19g	食物繊維 0.7g	食塩相当量 0.6g
------------------	---------------	-----------	--------------	---------------



<材料> (作りやすい分量)

むき枝豆・・・50g

魚肉ソーセージ・・・1本

ホットケーキミックス・・・180g
(1袋)

バター・・・20g

牛乳・・・150ml

卵・・・1個

<作り方>

- ① 魚肉ソーセージは1cmくらいに切っておきます。
- ② ボウルに牛乳と卵を入れよく混ぜ、溶かしバターを加えてさらに混ぜます。
- ③ ②にホットケーキミックスを加えてダマがないようによく混ぜます。
- ④ ③に①とえだ豆を加えさらに混ぜ型に入れ、180℃に予熱したオーブンで35分くらい焼きます。(フライパンで焼いてもOKです。)
- ⑤ お好みの大きさに切って、皿に盛ります。

産科でおつくりしている 夏の薬膳弁当の献立

- 枝豆と生姜のご飯
- そば
- オクラとトマトの煮浸し
- ズッキーニと帆立のサラダ
- 穴子のだし巻き卵
- 茄子と海老のマリネ
- 冷しゃぶ黒酢梅肉ソース
- とうもろこしとくるみの白和え
- ゴーヤのフリット
- 冬瓜と大麦団子のスープ
- フルーツ



枝豆と生姜のご飯



(一人当たり)

エネルギー 370kcal	たんぱく質 8.2g	糖質 78.2g	食物繊維 1.5g	食塩相当量 2.0g
------------------	---------------	-------------	--------------	---------------

<材料> (2~3人分)

- むき枝豆・・・50g
- 生姜・・・1かけ
- 米・・・2合
- 塩・・・小さじ1
- 酒・・・大さじ1

<作り方>

- ①お米は研いでおきます。
- ②生姜はスライスして千切りします。
- ③炊飯器にお米と分量の水と枝豆、塩、酒を入れて普通に炊きます。
- ④炊き上がったら生姜を加えて、しゃもじで切るように混ぜ茶碗に盛ります。