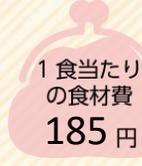


## 大豆ドライパック缶を使った副菜レシピ



### 大豆と桜えびのチーズおやき

不足しがちなたんぱく質やカルシウムが摂れるので、お子様のおやつにもおすすめ♪

おやきを焼いた後に、しょうゆ、みりん、砂糖で表面に味付けをして、みたらし風にしても美味しいです！

※4個分の栄養価です。



材料 (8個分)

エネルギー 165 kcal たんぱく質 11.4 g 塩分 0.9 g

大豆ドライパック缶	…… 1缶 (100g)	A 薄力粉	…… 大さじ3
桜えび	…… 5g	A 和風だしの素	…… 小さじ1/2
ピザ用チーズ	…… 20g	A 水	…… 30ml
プロセスチーズやスライスチーズでもOK!		サラダ油	…… 小さじ1

①ポリ袋に大豆ドライパック缶を入れ、めん棒やびんの底で潰す。(潰しづらい場合は手の平を使うと潰しやすいです。)

②①にAと桜えび、ピザ用チーズを加えて、袋を揉むようにしてよく混ぜ合わせる。

③②の生地を8等分にして丸め、平らに広げて形成する。

④フライパンにサラダ油を熱し、③を入れて弱めの中火で両面こんがり焼き色がつかまで焼く。

#### ポイント

大豆の味わいや食感を楽しみたい方は、写真のように粗く潰し、お子様や高齢者向けには、食べやすいように、しっかり潰すことをおすすめします。お好みで塩昆布やツナ缶などの缶詰を入れても美味しいです。



## 大豆ドライパック缶を使った副菜レシピ



### 大豆とじゃこのカリカリ揚げ～のりしお味～

ポリ袋で大豆に片栗粉をまぶし、フライパンで焼くだけのカンタンレシピで♪ おつまみにもGood!

「粉チーズとコンソメ」、「きなこ&砂糖」、「しょうゆとみりん&砂糖」と、いろいろなパターンの味付けが楽しめます。



材料 (3人分)

エネルギー 133 kcal たんぱく質 6.5 g 塩分 1.0 g

大豆ドライパック缶	…… 1缶 (100g)	青のり	…… 適量
じゃこ	…… 15g	塩	…… 小さじ1/4
片栗粉	…… 大さじ1		
サラダ油	…… 大さじ2		

①ポリ袋に大豆ドライパック缶を入れ、片栗粉を加えて全体にまぶす。

②小さめのフライパンにサラダ油を熱し、①とじゃこを加え、大豆の表面に焼き色がつかまで揚げ焼きにする。

③容器にキッチンペーパーを敷いて②を入れ、青のりと塩を全体にふりかける。

# 大豆ドライパック缶を使った汁物レシピ

カセットコンロ  
使用



調理時間  
20分

1食当たりの  
食材費  
207円

## 大豆と野菜とベーコンのスープ煮

大豆を入れることで食べ応えアップ！具沢山で満足感があるので、ダイエット中の方にもおすすめです！野菜の甘みやうま味が美味しい、優しくほっとする味わいのスープです。



だいず水煮



材料 (2人分)

エネルギー 77 kcal たんぱく質 5.6 g 塩分 1.5 g

大豆ドライパック …… 1袋 (50g)	ベーコン …… 20g
缶詰は100g入りが多いので、パウチタイプ(50g入り)を使うと使い切れます。	水 …… 400ml
大根 …… 約2cm(50g)	顆粒コンソメ …… 小さじ2
にんじん …… 1/4本(50g)	乾燥パセリ …… お好み
玉ねぎ …… 1/4個(50g)	

- ①大根、にんじんは皮をむいて、小さめの角切りにする。  
玉ねぎはみじん切り、ベーコンは1cm角に切る
- ②鍋に水(400ml)と、大根、にんじん、玉ねぎを入れて加熱し、沸騰したら顆粒コンソメ、ベーコン、大豆を加え、弱めの中火にし、野菜に火が通るまで15～20分ほど煮る。
- ③器によそい、お好みで乾燥パセリをふる。

### ポイント

キャベツ、じゃがいも、トマト、きのこ類など、お好みの野菜やきのこで作れます♪  
また、トマト缶を使ってミネストローネにしてもカレールウを入れてカレーにしても、美味しく召し上がっていただけます。



## 栄養価の高い大豆は、スーパーフード！

大豆のたんぱく質は、必須アミノ酸がバランス良く含まれた良質なたんぱく質です。また、「いつも」や「もしも」にも不足しがちなマグネシウムや鉄、亜鉛、ビタミンE、ビタミンB1などの栄養素も含まれています。特に注目したいのが、**ビタミンB1**です。ビタミンB1は、糖質をエネルギーにかえてくれる役割を果たしています。

「なんだか最近だるい・・・」、「甘いものが大好きで毎日食べている」、「食事を菓子パンで済ますことが多い」という人は、**ビタミンB1**不足になっているかもしれません。災害時など「もしも」の時にも、避難生活中的食事では、カップラーメンや菓子パン、おにぎりなどの頻度が増え、糖質過多になりがちと言われています。

大豆にはこの**ビタミンB1**が含まれているので、日頃から手軽に食べられる大豆のドライパック缶をストックして料理に使ったり、豆腐や納豆などの大豆製品を食事にプラスしたりして、積極的に食事に取り入れましょう！



THE  
AJINOMOTO  
FOUNDATION