

♡ 作ってみませんか? ♡

苦手なはずの豆があま〜くて 何度でも食べたくなる味!

まめまめみそ豆

<材料> 4人分

干し大豆 50g (大さじ5)
 高野豆腐 18g (1枚)
 でんぷん 20g (大さじ2強)
 ※揚げ油

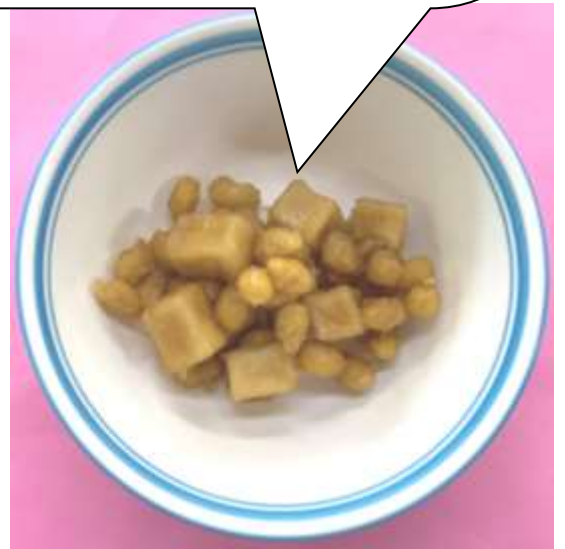
みそだれ

三温糖 8g (大さじ1弱)
 赤みそ 6.5g (小さじ1強)
 みりん 3.2g (小さじ半分強)
 酒 6.5g (小さじ1強)
 水 20g (大さじ1強)
 しょうゆ 2g (小さじ半分弱)

<作り方>

- ①干し大豆はじっくり戻し、高野豆腐も戻してサイコロ状に切ってざるに入れておきます。
 ※家だったら大豆を前日の夜から水につけてください。じっくり干し大豆を戻せない場合はやややわらかくなりますが、ゆで大豆を120g使ってください。
- ②みそだれの材料を鍋に入れ、ぷつぷつとくるまで加熱します。
- ③①の豆と高野豆腐は水を軽く切りでんぷんをつけて油で揚げます。
- ④③の豆と高野豆腐に②のみそだれをからめて召し上がり。

「まめまめみそ豆」は大豆と高野豆腐とみその3種類の大豆制品で作られています。レシピを教えてくれた栄養教諭仲間は「リズムのあるネーミングの良さもよかったんじゃないかと思います。」と言っていました。名前だけでなく味もとても人気でした。6月3日は1日早い「虫歯予防デー献立」だったので、「かみかみメニュー」にしました。「よく噛んで唾液をたっぷり出して」「虫歯になりにくい強い歯を作る栄養素を含む」献立です。「今日のまめまめみそ豆は、豆が苦手な人でも食べることができていて好評でした。」「歯とあごが疲れるほど固くはなかったので、ほどよくかみかみでした。」「たれの味が甘くてずっと食べていたくなる味でした。」などという声が寄せられ、98%の生徒が残さず食べていて、残量は全校で0.8%だけでした。ぜひうちでも!



栄養価 (1人分)

1杯*	113kcal
たんぱく質	4.6g
脂肪	6.5g
加ゆム	27mg
鉄分	0.9mg
食物繊維	2.6g
マグネシウム	28mg
亜鉛	0.4mg
塩分	0.3g
糖分	2g