

ぶどう豆



ひとくちメモ

ぶどう豆は、大豆の水煮や缶詰を利用すると手軽に作れます(その場合、使用する大豆の量はレシピの約3倍になります)。だいずは、「畑の肉」といわれるほど、たんぱく質が豊富です。また、カルシウムや鉄分・食物繊維も多く含まれています。最近では、高たんぱく質低エネルギーの理想的な栄養食品として、欧米諸国など海外からも注目を集めています。

作り方

材料と分量 (15人分)

作りやすい量として
1回分乾燥大豆
250gにしました。

だいず(乾燥)	250g(1/2袋)
切り昆布	5g
しょうゆ	大さじ1と1/3
砂糖	大さじ7(63g)
塩	少々
水	80g

一人分の 栄養価

エネルギー 83kcal
たんぱく質 5.7g



1 だいずを水洗いし、4~5倍の水に一晩浸けておく。



2 浸け汁のまま、強火にかける。沸騰したら、アクを取りながら、豆が煮汁から出ないように時々差し水をしながら、弱火で豆の芯が軟らかくなるまで煮る。□



*だいずの皮がむけやすいのでかきまわさずゆっくり弱火で煮るのがポイントです。



3 だいずのゆで汁を捨て、分量の水とさっと水洗いして水(分量外)につけておいた切り昆布を汁ごと入れて煮る。途中で砂糖を2~3回に分けて入れる。



4 30分間火止めをする。



5 再び点火し、塩・しょうゆを入れ、弱火で煮含める。



はいがごはん 牛乳
ツナそぼろ 豚汁 ぶどう豆



2015年6月の給食献立より