

管理栄養士のお手軽レシピノート

★節分にも！大豆を使った料理

大豆レシピ特集

簡単調理
大豆レシピ
節分

★食べて鬼退治！具たくさん豆カレー

《材料》(4人分)

- | | |
|------------|---------------|
| ・水煮大豆 150g | ・たまねぎ 1個 |
| ・にんじん 中1本 | ・いんげん(冷凍) 60g |
| ・トマト 大1個 | ・カレールー 2かけ |
| ・油 大さじ1 | ・ごはん 茶碗1杯 |
| ・のり(飾り用) | ・チーズ(飾り用) |



《作り方》

- ① 玉ねぎはみじん切り、人参、トマトは1cm角、いんげんは1cmの長さに切る。
- ② フライパンに油を引き、たまねぎ、人参を加えて炒める。玉ねぎが透き通ってきたらトマトとゆで大豆、水(100ml)を加えて強火で加熱する。
- ③ 沸騰したらいんげんを加え、再沸騰したらカレールーを加えて全体をよく混ぜる。
- ④ カレールーが完全に溶け、水分が少なくなったら、器にごはんと一緒に盛り付ける。のりやチーズで飾り付けして、完成！



お好みでチーズや茹でフロッコリー、茹でたまごなどをトッピングすると、親子で楽しく作れます。

ごはんを鬼の顔をつかって、食べて退治したら楽しい節分になるのではないのでしょうか。



★ゴロゴロ大豆サラダ

《材料》(4人分)

- ・大豆水煮 150g
- ・きゅうり 1本
- ・にんじん 中1本
- ・ツナ缶 1缶
- ・ハーフ塩 小さじ
- ・粉チーズ 大さじ1
- ・レモン汁 大さじ1



《作り方》

- ① きゅうりは1cm角に切る。にんじんは1cm角に切ってから耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで600Wで2分30秒加熱する。(硬いようなら追加で加熱してください。)



- ② にんじんのあら熱がとれたら、ボウルにすべての材料を加えて混ぜる。



～節分の由来～

鬼に豆をぶつけることで邪気を追い払い、1年の無病息災を願うもので豆まきが終わったら、そのまいた豆を1年の厄除けを願いながら数年の分食べます。ちなみに立春の前日が節分にあたるため、今年の節分は2月2日です。



皆さんは、豆類や豆製品は召し上がりますか？

意識的に摂らないと中々食べる機会が無い方も多いと思いますが栄養のバランスにおいても、ぜひ1日1回は食べて欲しい食材です。

大豆は今回ご紹介したカレーやサラダの他にも、スープやひじき煮に入れてもおいしいです。あらかじめ加熱済みの水煮缶や水煮パックを買っておくと長期保存できるので便利です♪



玉村町HPで掲載中！管理栄養士のお手軽レシピノート

<https://www.town.tamamura.lg.jp/docs/2020052000016/>