



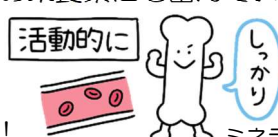
2025年9月3日
社会福祉法人尚徳福祉会
管理栄養士

園長

日中は夏と変わらない暑い日が続きますが、少しずつ日が落ちるのが早くなってきました。9月になったとはいえ、まだまだ暑さが続く予報になっています。長引く暑さこそしっかりと食べて元気に過ごしてもらえたらと思います。今回は体の調子も整えて栄養たっぷりの大豆について紹介します。

【畑の肉・大豆の栄養と活用】

“畑の肉”と呼ばれる理由：体を作る栄養素は主にたんぱく質ですが、大豆には肉・魚・卵・牛乳のようにたんぱく質を豊富に含んでいます。さらに他の栄養素にも富んでいます。



いいこといっぱい大豆を手軽に料理に取り入れてみましょう

豆腐



消化吸収がよく、お腹の調子が悪いときにおすすめです。

厚揚げ



お肉の煮物や炒め物に入れるとボリュームアップします。

高野豆腐



常温保存ができるので常備しておくことができます。そのまま使える商品ならみそ汁に入れるだけで手軽に使えます。

納豆



チャーハン、鶏そぼろ丼、和え物など食べ方は無限大です。

油揚げ



油のコクと旨味が加わって料理を一層おいしくします。

しょうゆ、みそ



和食にかかせない調味料も大豆からできています。

きな粉



ヨーグルトや牛乳に混ぜると簡単にたんぱく質を補給できます。

豆乳



牛乳の代わりとして使うことができ、シチューやホットケーキ、お菓子づくりにも最適です。

蒸し大豆



常温保存でき、大豆の形はそのままに食べ応えがあります。
ひじき煮、豚肉のケチャップ炒め、ポテトサラダなど色々な料理に使えます。



9月の献立から☆

【そぼろ納豆丼】

大人4人分

- ごはん 適量
- 鶏ひき肉 200g
- ひきわり納豆 2パック
- ねぎ 1/2本
- にんじん 1/3本
- チンゲン菜 一株
- 酒 小さじ2
- 砂糖 小さじ2
- しょうゆ 小さじ1
- みそ 小さじ山盛り1

- ① フライパンで鶏ひき肉を熱します。くっつきやすい場合は油をひいてください。
- ② 鶏肉の色が変わったらみじん切りのねぎ、食べやすいサイズの人参を加えて炒めます。
- ③ 人参に火が通ったらみじん切りにしたチンゲン菜、調味料を加えて炒めます。火を止めて、ひきわり納豆を加え、混ぜたら炊いたごはんの上に乘せていただきます。

納豆のトロとしたねばりがあり、子どもに食べやすいそぼろ丼です。気分に合わせて、ニンニクを加えると食欲のわく風味になり、豆板醤を加えると大人向けの味付けになります。