



栄養管理科だより (No.15)

「大豆製品たべていますか？」

みなさん、大豆や大豆製品をたべていますか？

お味噌汁に豆腐や油揚げ、納豆はおなじみですが、メイン料理としては、やはり肉料理の割合が多くなりがちでしょうか。

大豆製品は、良質なたんぱく質、カルシウム、鉄分などが含まれています。

ぜひ、メイン料理にもご活用ください。

大豆・大豆製品の栄養成分（一部）をまとめてみました。

品目	目安量 (g)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)
大豆(蒸)	20	41	3.3	2.0	2.8	15	0.6	1.8
納豆	1P(40)	80	6.6	4.0	4.8	36	1.3	2.7
絹豆腐	100	56	4.9	3.0	2.0	57	0.8	0.3
厚揚げ	60	90	6.4	6.8	0.5	144	1.6	0.4
豆乳	200	92	7.2	4.0	6.2	30	2.4	0.4
高野豆腐(乾)	16	86	8.0	5.4	0.7	101	1.2	0.4
きな粉	大さじ1	45	3.7	2.6	2.9	19	0.8	1.8

魚のけんちん蒸し

魚と豆腐でボリューム満点！



《1人分：熱量 147kcal 蛋白質 16.7g
カルシウム 48g 食塩相当量 1.2g》

【材料 1人分】

白身魚 60g
(醤油 2g、酒 3g)
豆腐 40g
人参 5g
卵 4g、片栗粉 1.5g
塩 0.2g、砂糖 0.3g
あん { しめじ 20g、みつば 2g
水 30cc、みりん 2.5g
醤油 4g、片栗粉 1g

【作り方】

1. 魚は骨を取り、下味をつけておく。
2. 豆腐は水切りして、なめらかになるまでつぶし、人参はせんざりにし、卵、調味料を混ぜ、魚の身の上のせて蒸す。
3. しめじを煮て、あんを作り、最後にみつばを入れる。
4. 蒸しあがった魚にあんをかける。