



# 2月 今日は何の日？

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
					節分 大豆の日 乳酸菌の日	
5	6	7	8	9	10	11
	海苔の日 抹茶の日 			肉の日 大福の日 	ふきのとうの日 豚丼の日 	<b>建国記念の日</b> 初午いなりの日 
12	13	14	15	16	17	18
レトルトカレーの日 		<b>バレンタインデー</b> 		寒天の日 		
19	20	21	22	23	24	25
			おでんの日 	<b>天皇誕生日</b>		
26	27	28				
		ビスケットの日 				

## 今月の旬食材のおはなし

わかめ



旬の期間

2～5月

〈選び方〉 生の場合は、ツヤがあり、肉厚で優しく触った時にも跳ね返るような弾力があるものがおすすめです。乾燥の場合は、黒みを帯びた褐色で肉厚のものを選ぶようにしましょう。

〈保存方法〉 生わかめを保存するなら冷凍保存がおすすめ。必ず下処理を済ませてから冷凍するようにしましょう。湯通してから冷水中で冷まし、よく水気をきって冷凍庫へ。食べやすいサイズにカットしてから冷凍しておく便利です。

〈栄養素〉 低カロリーなためダイエットの時にもおすすめ。亜鉛、鉄、カルシウム、リン、カリウムなどいろいろな種類のミネラルも含まれています。みそ汁以外にも海藻サラダや酢の物、きんぴらなどどんな調理法でも美味しくいただけます。

季節をもっと楽しく！ ★2月 2ページ★

今月のおすすめレシピ

## わけぎとわかめの厚焼き卵

調理時間

10分

エネルギー

140kcal

塩分

1.1g

## ポイント

卵にわかめとわけぎを入れると甘味やうま味が増し、味わい深くなります。焼いてから形を整えるので、失敗なく作ることができます。



## 材料（2人分）

・わけぎ	2本
・わかめ（戻して）	30g
(A)	
┌・卵	3個
├・みりん	小さじ1
├・しょうゆ	小さじ1/2
└・塩	ひとつまみ
・植物油	少々
・大根おろし	適宜
・しょうゆ	適宜

## 作り方

- 1 わけぎは小口切りにする。
- 2 わかめは小さめのざく切りにする。  
(小指の先くらいの大きさ)
- 3 (A)を合わせてざっくり溶き混ぜ、  
1、2を加えて混ぜ合わせる。
- 4 フライパンに油少々をなじませ、中火で熱し、  
3を一度に流し入れる。へらでゆっくり混ぜ、  
半熟程度に火が通ったら、フライパンを  
火からおろし、手早く表面を平らにならし、  
再び火にかけ焼き、  
表裏を返してさっと火を通す。
- 5 巻きすまたは固く絞ったふきんにとり出し、  
くると巻く。あら熱がとれたら切り分けて  
器に盛り、好みで大根おろしを添え、  
しょうゆをかける。

## 季節をもっと楽しく！★2月3ページ★

ヘルシー通信2月号 / 食育コラム / 2023.02

大豆の  
栄養素について

大豆には、**たんぱく質**が豊富に含まれています。大豆のたんぱく質は、その質を評価する「アミノ酸スコア」でも**100**という最高の数字です。

**質の良いたんぱく質**とされており、「**畑のお肉**」とも言われています。

その他にも、栄養素の代謝を促す**ビタミンB群**や**カルシウム**、**鉄**、**亜鉛**など多くの栄養素が含まれています。

Soy

今月の  
食育コラム知って得する  
大豆のアシコシ

アミノ酸スコア



徐々に日本でも注目されてきている「**大豆ミート**」。今回は、大豆ミートの魅力やレシピ(4・5ページで掲載)を紹介します。

## 大豆ミートについて

大豆や大豆加工品(豆腐や湯葉、大豆粉、脱脂大豆など)を肉のような食感や風味に加工した食品です。様々な形状の商品が販売されています。



## 大豆ミートの魅力

- 1 高たんぱくで低脂質
- 2 ノンコレステロールでポリフェノールも含まれる
- 3 ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富
- 4 大豆イソフラボンもたっぷり
- 5 常備食にもおすすめ

話題の  
大豆ミートとは？

季節をもっと楽しく！★2月 4ページ★

今月のおすすめレシピ

## 大豆のお肉のビビンバ



調理時間

15分

エネルギー

667kcal

塩分

2.8g

## ポイント

お肉が入っていないとは思えないほど、甘辛味で食べ応えバッチリの丼ぶりです。一皿で完結するため、洗い物も少なく済みます。

## 材料（2人分）

- |              |        |
|--------------|--------|
| ・ダイズラボ 大豆のお肉 | ミンチ1袋  |
| ・にんじん        | 1/2本   |
| ・もやし         | 100g   |
| ・アボカド        | 1/2個   |
| ・ご飯          | どんぶり2杯 |
| ・温泉卵(または卵黄)  | 2個     |

## (A)

- |            |        |
|------------|--------|
| ・コチュジャン    | 大さじ1   |
| ・しょうゆ      | 小さじ1   |
| ・酒         | 大さじ1   |
| ・にんにく(おろし) | 小さじ1/2 |
| ・ごま油(炒め用)  | 小さじ1   |
| ・ごま油(ナムル用) | 大さじ1   |
| ・塩         | 適量     |
| ・こしょう      | 少々     |
| ・すりごま      | 大さじ1/2 |

## 作り方

- 1 にんじんは千切りにし、(A)の調味料は合わせておく。にんじんともやしはラップにつつま、電子レンジ600Wでそれぞれ1分ずつ加熱する。キッチンペーパーで水気をしっかりふきとる。アボカドは1cm角に切る。
- 2 にんじんはごま油(小さじ1)と塩、すりごまであえる。もやしとアボカドはごま油(小さじ1)と塩、こしょうでそれぞれあえる。
- 3 フライパンにごま油を熱し、「ダイズラボ 大豆のお肉 ミンチ」を入れてさっと炒め、(A)を加えて調味する。
- 4 丼にごはん、2と3を盛り付け、真ん中に温泉卵(または卵黄)を落とす。

## 〈使用商品〉

マルコム「ダイズラボ 大豆のお肉 ミンチ」



季節をもっと楽しく！★2月 5ページ★

今月のおすすめレシピ

## 大豆のお肉のポテトクリームシチュー



調理時間  
30分

エネルギー  
194kcal

塩分  
1.4g

### ポイント

寒い時期にぴったりなホットメニューです。ホワイトソースの代わりに、じゃがいもでとろみをつけているため、カロリーオフ。ヘルシーなクリームシチューです。

### 材料（2人分）

- ・ダイズラボ 大豆のお肉ブロック 1袋
- ・牛乳 150cc
- ・水 100cc
- ・じゃがいも 1個
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・ほうれん草 1/2束
- ・粉チーズ 大さじ2
- ・コンソメ顆粒 小さじ1
- ・塩こしょう 適量

### 作り方

- 1 じゃがいもはいちよう切りにし、ゆでて熱いうちにつぶす。玉ねぎは、薄切りにする。ほうれん草は塩ゆでて幅3cmに刻む。
- 2 鍋にじゃがいも、玉ねぎ、牛乳、水、コンソメ顆粒、「大豆のお肉ブロック」を入れて煮る。
- 3 ほうれん草、粉チーズを半量入れて、塩こしょうで味をととのえる。
- 4 器に盛り付け、残りの粉チーズをかける。

### 〈使用商品〉

マルコム「ダイズラボ 大豆のお肉 ブロック」

