

大豆を使った料理

大豆は必須アミノ酸がバランスよく含まれたたんぱく質・カルシウム・ビタミンE・ビタミンB₁など様々な栄養素がとても豊富です。大豆の加工品はバリエーションがとてもありますが、大豆を茹でたお料理もまたいろいろとあります。これらの料理はとても簡単にできますのでぜひ家でも作って見てください。



豆乳

〈材料〉

茹で大豆 … 2カップ 水 … 500cc

〈作り方〉

- 1 大豆をミキサーに入れ、回る程度の水を入れ攪拌する。布で濾し、残りの水で濃さを調整する。
- ※ 布に残ったものがおから。

大豆のお肉風カレードーナッツ

〈材料〉

茹で大豆 … 1カップ 強力粉 … ½カップ
揚げ油 … 適宜 塩・カレー粉 … 適宜

〈作り方〉

- 1 大豆はフードカッターにかけ、強力粉と合わせ、½カップの水で良くこねる。
- 2 5mm位の厚さにのばして食べやすい大きさに切り、油で揚げる。
- 3 塩とカレー粉をあわせ、2にまぶす。



おからのサラダ

〈材料〉

おから … 1カップ 玉葱 … 60g 人参 … 20g
エンダイブ (リーフレタスに似たキク科の植物) … 20g
マヨネーズ … 大さじ1 胡椒 … 少々 塩 … 1g

〈作り方〉

- 1 玉葱は薄切りに、人参は薄くいちょう切りにして、塩もみする。
- 2 エンダイブは手でちぎる。
- 3 1,2とおからと調味料を和える。
(レモン汁を少々入れても良い。)

