

→今月の【 簡単レシピ 】2022/3月更新

『大豆』って体に良さそうだけど、なかなか料理しにくくて…なんて方が多いのではないのでしょうか？ そこで、今月はゆで大豆を使って『ゆで大豆のごちそうレシピ』をご紹介します。

看護師さんからも、作ってみたら美味しかった～😊と好評でした。

簡単レシピ 『ゆで大豆のごちそうレシピ』

ゆで大豆入り鶏つくね [2人分]

- 鶏挽 150g
- ゆで大豆 50g
- 玉ねぎ 1/3個(50g)
- 大葉 3枚
- とろけるチーズ 15g
- 卵 1/2個
- 片栗粉 小1(3g)
- 塩こしょう 少々
- 油 少々
- 〔料理酒 小2(10g)〕
- 〔ポン酢 小2(10g)〕



栄養量(1人分) エネルギー-245kcal 塩分0.9g

- ①玉ねぎはみじん切、大葉は粗みじん切にする
- ②ボールに①、鶏挽、ゆで大豆、とろけるチーズ、卵、片栗粉、塩こしょうを入れて粘り気が出るまでよく捏ねる
- ③フライパンに油を熱し、6等分の楕型にした②を入れて弱火で片面3～4分ずつ加熱する(水をつけながら丸めるとまとまりやすい)
- ④料理酒とポン酢を混ぜて③に入れ、焦げ付かないよう絡め炊く



ゆで大豆のマリネサラダ [2人分]

- ゆで大豆 60g
- 大根 100g
- りんご(皮付) 60g
- トマト 1/2個(50g)
- 胡瓜 1/3本(40g)
- ハム 2枚(25g)
- 〔オリーブ油 小2(8g)〕
- 〔塩 少々〕
- 〔黒こしょう 適量〕



- ①大根と皮付りんごはすりおろし、ゆで大豆を加えて味をなじませる
- ②トマトと胡瓜はイチヨウ切、ハムは1m幅の角切にして①に加え、調味料を加えて味を整える

栄養量(1人分) エネルギー-148kcal 塩分0.5g

ゆで大豆のかき揚げ [2人分]

- ゆで大豆 40g
- 玉ねぎ 40g
- 春菊 40g
- 桜えび 大1(2g)
- 小麦粉 小1(3g)
- 〔小麦粉 20g〕
- 〔卵 1/2個〕
- 〔水 30cc〕
- 〔塩 少々〕
- 〔揚げ油 適量〕



栄養量(1人分) エネルギー-135kcal 塩分0.3g

- ①玉ねぎはスライス切、春菊は2m長にし、ゆで大豆、桜えびと一緒にボールに入れて軽く混ぜたら、小麦粉小1をまぶす
- ②Aを混ぜて①と合わせ、170℃に熱した揚げ油に落とし入れてカリッと揚げる