

2月3日 大豆の日



節分の日には煎った大豆をまいて邪気を払い、まいた大豆を年の数だけ食べて無病息災を願う風習があり、節分となることが多い2月3日に制定されました。煎り大豆は、固いので唾液がたくさん出ることによる体の免疫力の向上や満腹感が得られやすいです。また、たんぱく質、鉄分、カルシウム、カリウム、マグネシウムが多く、中でも大豆レシチンはコレステロールを下げる効果があります。

大豆を使ったレシピ 蒸し挽き割り大豆入りハンバーグ

肉を混ぜる時に玉ねぎが温かいままだと、肉汁のもとになる脂肪を溶かしてしまうのでしっかりと冷まします。ハンバーグをこねる時に、手が温かい場合は冷水や氷水に手を浸しておき、ひき肉が白っぽくなるまでこねましょう。



献立栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)	173	亜鉛(mg)	1.5
たんぱく質(g)	9.3	ビタミンA(μgRE)	97
脂質(g)	8.8	ビタミンB1(mg)	0.20
ナトリウム(mg)	457	ビタミンB2(mg)	0.12
カルシウム(mg)	34	ビタミンC(mg)	4
鉄(mg)	1.1	食物繊維(g)	1.7
マグネシウム(mg)	25	食塩相当量(g)	1.2

材料 (1人分)

- ・蒸し挽き割り大豆 (10g)
- ・豚ひき肉 (20g)
- ・牛ひき肉 (10g)
- ・玉ねぎ (30g)
- ・にんじん (10g)
- ・食塩 (0.4g)
- ・こしょう (0.05g)
- ・卵 (7g)
- ・パン粉 (8g)
- ・牛乳 (5g)
- ・★トマトケチャップ (5g)
- ・★ウスターソース (5g)
- ・★みりん (3g)
- ・★バター (1.2g)

(※青色文字の材料は弊社取扱商品です。)

つくり方

- ①下準備をする。
 - ・玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
 - ・パン粉を牛乳と馴染ませておく。
- ②フライパンで玉ねぎを透き通るまで炒め、冷ましておく。
- ③豚ひき肉、牛ひき肉、蒸し挽き割り大豆、卵、食塩、こしょう、②の玉ねぎ、①のにんじん、牛乳に浸したパン粉を加えよく混ぜる。
- ④220℃のオーブンで20分焼く。
- ⑤材料★印をフライパンで温め、ソースを作る。
- ⑥焼きあがったハンバーグにソースをかける。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

