



枝豆のかんたん白和え



<栄養成分値（1人分として）>

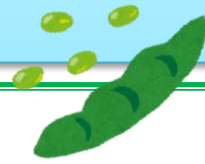
エネルギー 205 kcal 塩分 0.6g 食物繊維 4.5g

<材料（2人分）>

| | | |
|----------------------|------------|-----------|
| 枝豆（冷凍） | 100g | |
| （廃棄率50%：さや付きで約200g分） | | |
| もめん豆腐 | 150g（1/2丁） | |
| A | 練り白ごま | 大さじ1（15g） |
| | 白みそ | 大さじ1（18g） |
| | 砂糖 | 大さじ1（9g） |
| 塩昆布 | 1g | |

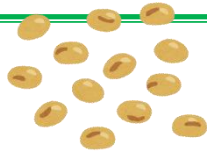
<作り方>

- ① 枝豆は解凍してサヤから豆を取り出す。
- ② 耐熱容器に豆腐を入れ、500Wで3分程加熱する。水気をよくきってボールに移し、ホイッパーで柔らかく滑らかになるまで良く混ぜる。
- ③ Aを加えてよく混ぜ、①と塩昆布を加えて和える。一度冷蔵庫で冷やして盛り付ける。



枝豆は**冷凍のむき枝豆**を使うとお手軽です。
その他、茹でた青菜など、野菜をお好きに加えて楽しめます。

豆類のグループ分け



★**炭水化物**を多く含むグループ（**小豆、花豆、インゲン豆、そら豆、ひよこ豆** 等）
乾燥豆の50%が糖質、約20%がたんぱく質、約2%が脂質です。健康維持やダイエットに向く「高たんぱく、低脂肪」な食材です。

★**脂質**を多く含むグループ（**落花生、大豆、アーモンド、カシューナッツ** 等）
大豆は、乾燥豆の20%が脂質、そしてたんぱく質が約30%以上含み、畑の肉と言われています。落花生は約50%が脂質、たんぱく質は25%なので油が多いですね。

豆類のアミノ酸（たんぱく質）のお話し



我々が主食とする精白米のアミノ酸スコア（評価2007パターン）では81点です。
リジンというアミノ酸が不足しています。それを豆類に含まれるたんぱく質が補うことができます。（補足効果） 豆類をご飯のオガズにする事に意味があるのです。