

# MSP 栄養士のレシピ

今月の食材は大豆です。

大豆は「畑の肉」と言われるように、肉や卵に負けない良質なたんぱく質を多く含んでいます。大豆たんぱく質には、血中コレステロールを下げ、血管をしなやかにし、動脈硬化を予防する働きがあります。また、大豆ポリフェノールの一種である、大豆イソフラボンには、カルシウムの流出を防ぎ、骨粗鬆症の予防効果、抗酸化作用などがあります。



## ●大豆とバジルのスパゲティー

材料（2人分）

	スパゲティー	140g
	スパゲティーをゆでる塩	適宜
A	大豆の水煮	40g
	バジルの葉	30枚（20g）
	オリーブ油	大さじ3
	にんにく	1かけ
	塩	小さじ1/2
	粉チーズ	大さじ4
	大豆の水煮の粗いみじん切り	大さじ1



作り方

- ①鍋にたっぷりの湯を沸かして塩を加え、スパゲティーを袋の時間通りにゆで始める。  
大豆はざるに上げて水気を切る。  
バジルを飾り用に少し取り分けて、Aをミキサーに入れ約1分攪拌して、滑らかなペースト状にする。
- ②ボールにミキサーの中身を取り出し、粉チーズを加えて混ぜる。
- ③スパゲティーがゆであがったら水気を切り、ソースに加え、大豆の粗いみじん切りも加えて混ぜ合わせる。
- ④器に盛り、バジルを飾る。

## ●大豆もやしの黒酢あんかけ

材料（4人分）

	大豆もやし	1袋
A	黒酢	大さじ4
	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	紹興酒	大さじ1/2
	顆粒鶏がらスープ	小さじ1
	湯	1/2カップ
	サラダ油	大さじ1
	片栗粉・水	各大さじ1/2

作り方

- ①大豆もやしは洗って水気をよく切る。  
Aを合わせておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、もやしを強火で手早く炒める。  
①で合わせておいたAを加え、煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。



大豆もやしは、大豆よりも  
ビタミンC、ビタミンKがUP!

## ●きな粉豆乳

材料（1人分）

	さつまいも	1/5本（150g）
A	豆乳	1カップ
	きな粉	大さじ1と1/2
	はちみつ	小さじ2

作り方

- ①さつまいもは一口大に切り、ラップに包んでレンジで3分加熱し、皮を取り除く。
- ②ミキサーに①を入れ、Aを加えて攪拌する。



大豆より消化の良いきな粉。  
食物繊維も豊富で、便秘解消にオススメ!