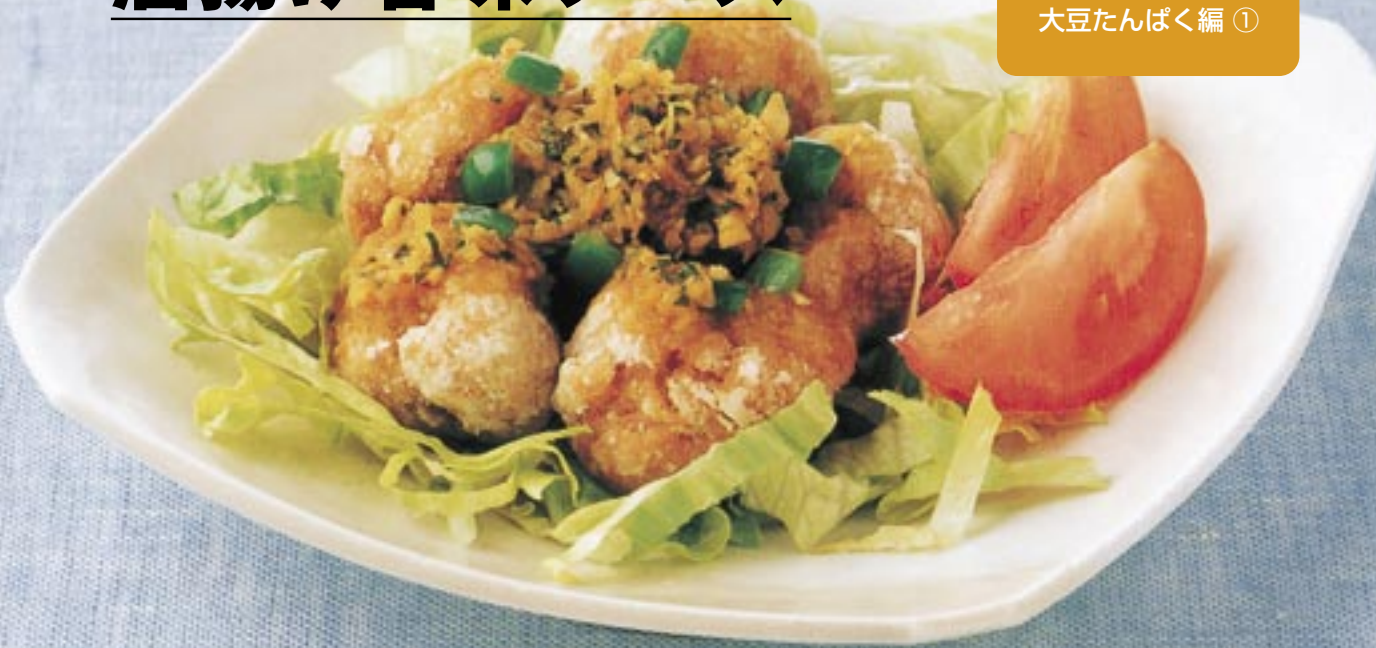


大豆たんぱくの 唐揚げ香味ソース

おすすめ/
生活改善
レシピ

大豆たんぱく編 ①



作り方

- 1 大豆たんぱくをぬるま湯で戻して硬く絞り、中華だし粉末としょうが汁をもみこんで下味をつける。
- 2 へたと種を取り除いたピーマンを5ミリの角切りにして、さっと湯通しをする。
- 3 しょうが、長ねぎ、みょうがをみじん切りにする。
- 4 濃口醤油、砂糖、酢、中華だし汁を合わせて味を調え、3の香味野菜と合わせる。
- 5 鍋にサラダ油を入れ、高温になったら、1に片栗粉を薄くまぶして2分ほど揚げる。
- 6 カリッと揚がったら、油を切り、4にからめて味をなじませる。
- 7 お皿に太めに千切りにしたレタスを敷き、その上に唐揚げを盛りつけ、2のピーマンとトマトを添える。

生活習慣病は、不規則な食事や栄養の偏りが大きく関係しています。その改善・予防のために、お米を中心とした多様な副食からなる「日本型食生活」、特に地域の気候風土と結びついた伝統的な食文化の継承が重要視されています。

日本古来の食材としての大豆は、良質なたんぱく質をたくさは含んでいることから「畑の肉」と呼ばれています。また、コレステロールの低減のみならず内臓脂肪の減少にも効果があるといわれます。

そこで、ヘルシーで栄養価が高く、高齢者にも美味しく食べられるように配慮した「大豆たんぱく」を食材にした健康増進レシピをご紹介します。

「大豆たんぱく」については、下記のホームページをご覧ください。

<http://www.protein.or.jp>

(社) 日本植物蛋白食品協会

大豆たんぱくを、鶏胸肉（皮つき）200g（4人分）に替えてお試しください。千葉県産の「房総地どり」をおすすめします。



● 房総地どり ●

千葉県が作出した千葉県固有の地どりです。広々としたスペースの中で、110日間じっくり育てました。適度な締りのある肉質、旨み成分のイノシン酸を多く含んでいます。

全農千葉県本部 ☎ 043-245-7381

材料名	4人分の分量(g)	目安値
大豆たんぱく	60	
中華だし粉末	12	大さじ1杯弱
しょうが汁	10	小さじ2杯
ピーマン	40	小1個
しょうが	20	ひとかけ
長ねぎ	40	1/4本
にんにく	8	
みょうが	20	小1個
レタス	80	5枚
トマト	120	3/4個
濃口醤油	24	大さじ1杯+小さじ2杯
砂糖	6	小さじ2杯
酢	16	大さじ1杯強
中華だし汁	20	大さじ1杯+小さじ1杯
片栗粉	20	大さじ2杯
サラダ油（揚げ油）	適宜	

1人分の栄養価			
エネルギー	164kcal	たんぱく質	8.2g
脂質	7.6g	食塩	0.9g
カルシウム	58mg	鉄	1.6mg
コレステロール	0mg	食物繊維	4.0g



ふさこがね

デビュー！

お米は元気の源です。千葉県では長年親しまれてきた県産米「ふさおとめ」を改良した中生品種「ちば28号」を育成し、公募によって「ふさこがね」と名づけました。「ふさこがね」は、粒が大きく、ふっくらした炊き上がり、味は「コシヒカリ」並みの美味しさです。新しい千葉ブランドの「ふさこがね」で、朝・昼・晩、美味しいご飯をどうぞ！



■ 協力：(社) 日本植物蛋白食品協会 / (財) 食品産業センター / 千葉県農林水産部生産振興課