

11月

豆づくしレシピ

<1人分の栄養価>

エネルギー 602kcal

塩分 1.7g

食物繊維 13.2g

カボチャとゴボウの
いとこ煮

ミックス豆入り
オムレツ



ひよこ豆の
ツナサラダ

豆としめじの
カレースープ

<豆の特徴> 健康日本 21(厚生労働省)では、豆類は1日に100g以上摂取という目標値があります。

豆は大きく分けて2つのグループに分かれます。色々な豆に共通するのはエネルギーの代謝に重要な役割のあるビタミンB1・B6、食物繊維、カルシウムや鉄・カリウムなどのミネラル類をバランス良く含んでいます。

●炭水化物が多い豆：小豆、金時豆、白いんげん、ひよこ豆など→デンプンが多いため、あんこにできます

小豆や金時豆の皮の濃い色にはポリフェノールが豊富で抗酸化作用があります。

●たんぱく質・脂質が多い豆：大豆、落花生→あんこにはなりません

たんぱく質を豊富に含んでいるため、畑の肉と呼ばれています。