

作ってみませんか！

元 年度 第8号

給食の味！

伊佐市立学校給食センター

元年12月3日(金)実施



豆乳入り味噌汁

<材料>	4人分	切り方
じゃが芋	120g	1cmさいの目切
にんじん	32g	5mmいちょう切
しめじ	32g	
厚揚げ	100g	5mm色紙切り
葉ねぎ	20g	小口切り
(冷)コーン	24g	
大豆もやし	32g	
かつお節(だし)	8g	
麦みそ	48g	
無調整豆乳	40g	
酒	小 1/2	

栄養満点
ぜひ作っ
てみるの
じゃ



<作り方>

1. かつお節でだしをとる。
2. 材料を切りそろえる。
3. だし汁に人参を入れて煮る。
4. じゃが芋・しめじ・コーンを入れる。
5. 大豆もやし・厚揚げを入れひと煮する。
6. 豆乳を入れ味噌を入れる。
7. 葉ねぎを入れる。

豆乳

豆乳は、大豆を水に浸してすりつぶし、水を加えて煮詰めた汁を濾した飲料のことです。紙パックやプラスチックボトルに入った商品が多く販売されています。豆汁を濾した豆乳を「無調整豆乳」と表記しており、無調整豆乳ににがりなどの凝固剤を加えて固めると豆腐ができると表示しているものもあります。以前は大豆特有の青臭さがありましたが、大豆の青臭さを抑えられる製法が開発されてきました。

一方、飲みやすい味や香りに調整したものは、「調整豆乳」と呼ばれており、砂糖(甘味料)・食塩・ビタミン類の他、香料・植物油などを加えて飲みやすい味に加工してあります。

また近年は、高蛋白で低カロリーな食べ物として認知され、大豆蛋白はコレステロール低下作用があるとされるため健康飲料として利用される他、豆乳鍋や豆乳グラタン、豆乳シチューなど豆乳を使った料理も人気が高いです。

