



ごはんやパンにのせて!

材料(8人分/1人分約100g) 1人分 129kcal/ 塩分 1.1g

- 大豆(ゆで)…………… 100g
- ガルバンゾ(ゆで)…………… 50g
- レッドキドニー(ゆで)…………… 50g
- 合いびき肉…………… 125g
- ベーコン…………… 35g
- 玉ねぎ…………… 1個
- ピーマン…………… 2個
- にんじん…………… 50g
- マッシュルーム…………… 20g
- にんにく…………… 1/2 かけ
- オリーブ油…………… 大さじ 1
- トマトの水煮缶…………… 1/2 缶 (200g)
- 水…………… 1/2 カップ
- ローリエ…………… 1枚
- 白ワイン(料理酒)…………… 大さじ 1
- 塩・こしょう…………… 適量

Point

材料はすべて揃えなくても、
野菜はお好みで、豆はミック
スビーンズでもOK。

調味料

- チリパウダー…………… 大さじ 1
- クミンパウダー…………… 大さじ 1/2
- ケチャップ…………… 大さじ 1
- コンソメ…………… 1/2 個
- 塩…………… 4.5g

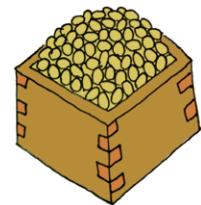
作り方

1. 野菜類は、すべて同じ大きさのみじん切りにする。
2. ベーコンは、0.7cmの角切りにしておく。
3. 鍋に油を入れ、にんにくを熱し、香りが出たら玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒める。
4. ひき肉とベーコンをいれ、強火で炒めたら、白ワインをいれる。
5. 火を中火にし、残りの野菜を入れ、軽く炒めたらトマト缶、豆、水、調味料、ローリエを入れ、40分ぐらいことごと煮る。
6. 途中焦げ付かないように、鍋底をかきまわし、塩・こしょうで、味を調える。

節分の煎り大豆が残っていたら
福豆ご飯!

材料(4人分) 1人分 304kcal/ 塩分 0.8g

- 米…………… 2合
- 福豆(節分の煎り大豆)…………… 1/2 カップ
- 水…………… 400ml
- 酒…………… 大さじ 2
- 塩…………… 小さじ 1/2
- 昆布…………… 5cm×5cm



作り方

米は炊く30分前に浸水させ、材料をすべて入れて、炊飯器で普通に炊く。

豆まき

節分(立春、2月4日頃)に、鬼に豆をぶつけ、一年の無病息災を願う風習が古くからあります。室町時代に始まったと言われます。お祓いで清めてから炒った大豆(炒り豆)が正式とされます。現在、スーパーなどでは福豆(ふくまめ)として売られています。落花生を撒いたり(北海道、東北、北陸、南九州)、また、「鬼は内」の掛け声でまく地域もあります。多くの社寺で、年中行事になっています。年齢(数え年)の数だけ拾って食べるのが普通。風邪を引かないように、年齢より1つ多く食べる地域もあります。



信州・善光寺の豆まき
<http://www.city.nagano.nagano.jp/site/fotnews/48155.html>

豆たっぷりのチリコンカン

スペイン語で「肉入りトウガラシ」の意味、通称チリ。テキサス州(アメリカ)のメキシコに近い所で生まれた「テキサス州の料理」。インゲンマメを柔らかく煮て、挽肉、タマネギ、トマト、チリパウダーなどを加えた煮込み料理を指す。当初、カウボーイの野外料理として好まれ、テキサス州本来のチリには、トウガラシ以外の野菜は使わなかった。牛肉のほか、豚肉、鶏肉なども使う。トウモロコシ粉やオートミールでとろみをつけたりする。食べる前に、チェダーチーズをふりかけたり、クラッカーを砕いて入れることも多い。

大豆

世界で一番、大豆を上手に食べているのが日本人。煮豆、惣菜、納豆、豆腐、油揚げ、凍豆腐、味噌、醤油など多種多様である。たんぱく質が約35%、油脂が約20%も含まれる。大豆は「畑の肉」と言われるとおり、たんぱく質の栄養価が高く、特に、成長、発育に必要な必須アミノ酸リジンが多い。各種のビタミンも豊富である。大豆のサポニンには血中脂質の酸化を防ぎ、イソフラボンは女性ホルモン様作用により、骨粗鬆症の予防や更年期障害を軽減するとされる。

レッドキドニー

赤いんげん豆で、金時豆とほぼ同じ種類。「キドニー」は腎臓の意味。チリビーンズ

やチリコンカルネなどの料理で使われます。糖質とたんぱく質が主で、脂質はほとんどない。ビタミン類や鉄、カルシウムが多い。不溶性の食物繊維も多く、便秘や肌荒れの解消が期待できる。

ガルバンゾ

スペイン語:garbanzo、英語:chickpea ひよこ豆、エジプト豆でも知られる。古代エジプト、古代ローマ、古代インドでも、庶民の重要な食料だった。栗のようなホクホクした食感があり、煮込み料理などに適す。亜鉛、葉酸及び良質たんぱく質(8.86g/100g)が多く、脂質は少ない。食物繊維が多く、血中コレステロールを下げ、動脈硬化の予防が期待できる。

四群点数法

1日に必要な栄養素をバランスよくとるためには、下のような食品を選びましょう。食事の量は性別や年齢、運動量など、人によって違います。下の例は成人女性(18~29歳・身体活動レベルI)を想定した基本の分量です(1日20点=1600Kcalの例)。食品の量は熱量点数(1点=80kcal)で示します。

♠ 第1群 3点

乳・乳製品 2点
卵 1点



日本人に不足しがちな栄養素を含むため真っ先にとりたい食品群。1日に乳・乳製品で2点、卵で1点の計3点をとります。

♥ 第2群 3点

魚介・肉 2点
豆・豆製品 1点



筋肉や血液を作る良質たんぱく質の食品群。魚介・肉で2点、豆・豆製品で1点をとります。

♣ 第3群 3点

野菜 1点
芋類 1点
果物 1点



体の調子をよくする食品群。緑黄色野菜120g以上と淡色野菜(きのこ類・海藻を含む)で計350g以上を1点とし、さらに芋類で1点、果物で1点をとります。

◆ 第4群 11点

穀類 9点
油脂 1.5点
砂糖・その他 0.5点



力や体温の基になる食品群。この群だけは自分の体重などを考えて増減し、ふさわしい量をとります。