

NEWS FROM LUNCH

令和4年2月号

渋谷区立松濤中学校

大豆のよさを見直そう！



節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

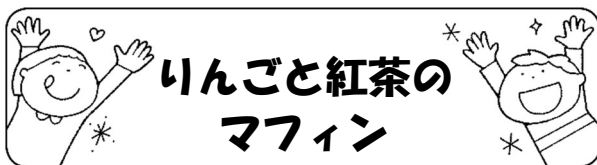
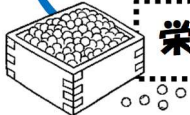
給食の中にも、たくさんの大豆製品が使われています。毎日、どれだけの大豆製品を摂っているか探してみてもいいかもしれません。

大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄分…貧血予防
- カルシウム・マグネシウム…丈夫な骨をつくる
- ビタミンB₁…疲労回復効果
- 食物繊維…便秘予防
- 大豆イソフラボン…骨粗しょう症
- オリゴ糖…便秘予防



栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼（病気）を追い出そう！



材料【アルミカップ5個分】

- ・りんご…250g
- ・砂糖…大さじ1
- ・たまご…1個
- ・砂糖…60g
- ・バター…50g
- ・牛乳…70cc
- ・薄力粉…150g
- ・ベーキングパウダー…5g
- ・紅茶の葉…2g

【作り方】

- ①りんごは皮をむき、1.5cm角程度の大きさに切る。
- ②鍋に①と砂糖大さじ1を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③紅茶の葉は、細かく刻む。
- ④ボールにバターを入れ、しっかりと混ぜる。砂糖を加えて混ぜたら、溶いた卵・牛乳を少しずつ加える。
- ④さらにふるった薄力粉とベーキングパウダーを数回に分けて加え、さっくりと混ぜる。
- ⑤②③を加え混ぜたら、アルミカップに流す。
- ⑥180℃に予熱したオーブンで、20分焼く。
※アルミカップで焼くときは、プリンカップに入れるときれいな形に作れるよ。

2月のメニューより、
おいしかったと好評だった☆☆/
レシピを紹介します！

