

# 野菜まるごと！使いきりレシピ

## ～枝豆編～



富士市食育キャラクター  
むすびん

### 長いもと枝豆のたらこ和え (作りやすさ：◎)

#### ●材料(2人分)

枝豆 (さや付き)	100g
塩	適宜
長いも	100g
たらこ	1/2 腹
しょうゆ	小さじ1
刻みのり	適宜

#### ●作り方

- ① 枝豆は塩を入れた熱湯でゆでて粗熱を取り、さやから豆を取り出しておく。長いもは皮をむいて1cm角に切る。
- ② たらこは皮に切り目を入れて中身を出し、ボウルに入れてしょうゆで溶きのばす。
- ③ ②に長いも、枝豆を加えて和える。器に盛り、好みに刻みのりをのせる。

作りやすさは◎○△の  
三段階で示したよ。  
参考にしてね！



#### ●1人分の栄養価

エネルギー 90kcal たんぱく質 7.8g 脂質 2.4g カルシウム 30mg  
鉄 1.0mg 食物繊維 1.7g 食塩相当量 1.4g

### ちくわの枝豆ずんだ和え (作りやすさ：◎)

#### ●材料(2人分)

枝豆 (さや付き)	200g
塩	適宜
ちくわ	2本
マヨネーズ	大さじ1

#### ●作り方

- ① 枝豆は塩を入れた熱湯でゆでて粗熱を取り、さやから豆を取り出しておく。ちくわは1cm幅の斜め切りにする。
- ② ①の枝豆をポリ袋に入れて、めん棒などで粗くつぶしてボウルに取り出す。
- ③ ②にマヨネーズを加えて混ぜ、ちくわを入れて和える。



#### ●1人分の栄養価

エネルギー 152kcal たんぱく質 10.2g 脂質 8.6g カルシウム 37mg  
鉄 1.8mg 食物繊維 2.8g 食塩相当量 0.8g

◇主食・主菜・副菜をそろえよう

◇食べよう！野菜あと1皿

※裏面にもレシピが載っています。

富士市地域保健課

## 枝豆と油揚げの炊き込みご飯 (作りやすさ：○)

### ●材料(2人分)

米	1合
枝豆(さや付き)	100g
塩	適宜
油揚げ	1/2枚
※酒	大さじ1/2
※みりん	大さじ1/2
※醤油	大さじ1/2
※塩	小さじ1/4
だし汁	適量

### ●作り方

- ① 米は研いでザルに上げておく。油揚げは油抜きをし、1cm角に切る。
- ② ※の調味料にだし汁を加え1カップにし、塩が溶けるまでよく混ぜる。
- ③ 炊飯器に米を入れて油揚げをのせ、②を注いで炊く。
- ④ 枝豆は塩を入れた熱湯でゆでて粗熱を取り、さやから豆を取り出しておく。
- ⑤ 炊きあがったらご飯に枝豆を加え、混ぜ合わせる。



### ●1人分の栄養価

エネルギー	178kcal	たんぱく質	5.9g	脂質	4.1g	カルシウム	37mg
鉄	1.1mg	食物繊維	2.6g	食塩相当量	1.4g		

## はんぺん枝豆だんご (作りやすさ：◎)

### ●材料(2人分)

白はんぺん	1枚
枝豆(さや付き)	80g
塩	適宜
醤油	小さじ1
油	適量

### ●作り方

- ① 白はんぺんはつぶして滑らかにすり鉢で練っておく。
- ② 枝豆は塩を入れた熱湯でゆでて粗熱を取り、さやから豆を取り出しておく。
- ③ 白はんぺんと枝豆を混ぜる。4等分し平たい丸型にする。
- ④ フライパンに油を熱し、③を中火で焼く。
- ⑤ 裏返し、両面焼けたら醤油をかけてサッと火を通したら完成。



### ●1人分の栄養価

エネルギー	78kcal	たんぱく質	7.9g	脂質	1.5g	カルシウム	19mg
鉄	0.8mg	食物繊維	0.8g	食塩相当量	1.3g		

## えだまめの豆知識

枝豆をゆでる時の塩の量は水に対して約4%が目安です。

(※水1Lで塩40g)

また、枝豆は、畑の肉と呼ばれる大豆同様、良質なたんぱく質はもちろん、糖質、脂質、ビタミンB1、ビタミンB2、カルシウムが豊富に含まれます。また、大豆にはないビタミンCもたっぷり含んでいます。葉酸も多く、葉酸は赤血球の生産を助けるビタミンですので、貧血の予防などに効果があります。

参考：たべもの・食育図鑑 群羊社

