

体の中から邪気を払って無病息災! 福を招く節分の献立



節分といえば大豆。日本人の食生活に欠かせない大豆には、イソフラボンや食物繊維など様々な栄養成分が含まれています。タンパク質は肉類とほぼ同量で、「畑の肉」と呼ばれるほど。今回は、大豆を使った低糖質でヘルシーなメニューをご紹介します。

お豆たっぷりベジドライカレー

▶ 材料 (2人前)

豚ひき肉……………100g
ニンジン……………50g
ピーマン……………1個
レンコン……………100g
タマネギ……………1/2個(100g)
トマト……………1個
(またはカットトマト缶か
ケチャップ……………大さじ4)
ニンニク・ショウガ
……………各1かけ
蒸し大豆(水煮でもOK)
……………100g
カレー粉……………小さじ2
みそ……………小さじ1
油……………大さじ1
塩……………小さじ1/2
ごはん……………400g
乾燥パセリ……………お好みで

▶ 作り方

1. ニンジン・ピーマン・レンコン・タマネギは5ミリ角程度に、トマトは2センチ角程度に切り、ニンニク・ショウガはみじん切りにする。
2. フライパンに油を熱し、ニンニク・ショウガ・豚ひき肉を入れて中火で炒める。
3. 肉の色が変わったらニンジン・ピーマン・レンコン・タマネギと塩を加えてさらに炒め、火が通ったらトマトを加えて少し煮詰まるまで炒める。
4. 大豆・カレー粉・みそを加えて弱火で炒め、全体になじんだら火を止める。
〈point〉ここで味見をして、薄ければ塩を少し足します。
5. 器にごはんを盛り、4をかけ、お好みで乾燥パセリをトッピングして、できあがり。

アドバイス 野菜をしっかり味わえるドライカレーです。大豆を加えることで肉の量を抑えつつ、植物性タンパク質などの栄養がバランス良く取れます。



きな粉豆乳プリン

▶ 材料 (2人前)

【豆乳プリン】

豆乳……………200cc
砂糖・きな粉……………各大さじ1
粉ゼラチン……………2.5g
水……………30cc

【カボチャ白玉】(作りやすい分量)

白玉粉……………50g
カボチャ(ゆでてつぶす)…50g
水……………大さじ1(目安)

【トッピング】

きな粉・粒あん……………適量

▶ 作り方

1. 水に粉ゼラチンを振り入れ、ふやかしておく。
2. ボウルに白玉粉とカボチャを入れて手でまぜ合わせ、水を少しずつ加えながら、耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。
3. 2を10~12等分し一口サイズに丸め、沸騰したお湯でゆでる。浮き上がってきたら氷水に取り冷やす。
4. 鍋に豆乳・砂糖・きな粉を入れて、弱火で温めながら軽くまぜる。
〈point〉プリンが見栄えが悪くなるので、泡立てないように注意。
5. 砂糖が溶けたら火を止め、1を加えて溶かす。
6. 5を器に入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で約2時間冷やし固める。
7. 水気を切った3と、きな粉・粒あんをトッピングして、できあがり。

アドバイス 粉ゼラチンをふやかす時は、水にサラサラと振り入れるようにしましょう。一気に入れたり粉ゼラチンの上から水をかけたりすると、ダメになって溶けにくくなります。



〈レシピ協力〉

家族の健康を守る家食の専門家
保坂敦子さん



大阪・江坂の自宅にて、家庭で作る食事「家食」の大切さを伝える料理教室を開催。栄養バランスや見た目も考えつつ、手に入りやすい食材で作るレシピが人気を集める。みそを手作りするコースや、腸内環境に関する座学を含むコースなども。

保坂敦子 料理教室

☎ 090・5965・7001
(10:00~17:00、土・日曜休)
☑ <https://atsukohosaka.com/>