



## 「人間力を高める食」でビジネスを成功させよう

### 大豆製品を毎日食し動脈硬化のリスクを軽減しましょう — 豆乳食のすすめ

豆乳は胃腸にやさしく消化吸収が極めて高く、植物由来なのに良質たんぱく質と脂質が多く含まれます。栄養素のみでなく、体を調整等して健康を維持増進させる【機能性食品】として注目されています。豆乳たんぱく質は血圧や悪玉コレステロール値を下げ、動脈硬化予防に有用と言われています。

#### 豆乳1：豆乳しゃぶ鍋



※スープは少し控え目に鍋に入れ、具を入れてから量を調整すると良い。

※鶏ひき肉、長ネギのみじん切り、全卵、片栗粉を合わせて良く練り、鶏肉団子としてスープに落としながら食べても美味。

#### <材料&作り方> 2人分(二人用土鍋使用)

豚しゃぶ肉160g/厚揚げ1/2枚/生しい苺2枚/  
ぶなしめじ1/2パック/まい苺1/2パック/  
えのき苺1/3パック/万能ネギ 4~5本(80g)/  
レタスの葉2~3枚/笹がきごぼう1/4本(60g)

※その他好みの材料で

#### 【豆乳スープ】

豆乳400cc、かつおだし汁300cc、田舎味噌大さじ3

- ①厚揚げは1cm弱の巾に切る。生しい苺は石づきを取り、その他のきのこは食べやすい大きさに分けておく。
- ②万能ネギは6~7cmの長さに切り、レタスの葉は3~4枚に手でちぎる。ごぼうは笹がきに酢水に浸して水を切る。
- ③大皿に①と②と豚肉を盛りつける。
- ④豆乳とだし汁を合わせた汁に味噌を溶き入れスープを作る。
- ⑤土鍋に④を入れ煮立て③を加え、火が通ったら食す。

#### 豆乳2：ぷるるん豆乳スイーツ



※砂糖を入れずに作り、おかずの一品として醤油とワサビで食べても美味。

#### <材料&作り方> 4~5人分

豆乳300cc/水300cc/くず粉50g/砂糖大さじ1/  
きな粉、黒豆の甘煮、黒蜜等 適量

- ①ボールに豆乳、水、くず粉、砂糖を入れ良く混ぜ合わせる。
- ②厚手の鍋に①を入れ強火にかけ絶えず木べらでかき混ぜる。とろりとしてくるが、約8分位火を入れ粉臭さを取る。小さいバットやパイレックス等に流し入れ、荒熱がとれたら冷蔵庫で軽く冷やす。
- ③皿にスプーンですくった固まりを3~4切れのせ、きな粉を振り、黒豆を飾り、黒蜜をかけて供す。

#### 土屋 品子のプロフィール

埼玉県在住。料理研究家としてテレビ、雑誌、講演等で活動。短大客員教授(比較食文化)。地元で料理教室「食育」を開催。東急クリエイティブライフセミナー「BE」講師。栄養士。ホームヘルパー2級。モダンフラワーアレンジメント主宰。前衆議院議員。