



「人間力を高める食」でビジネスを成功させよう

豆の力で健康生活 もっと豆を食べましょう

自然のバランス栄養食としての豆、なかでも大豆は「畑の肉」と呼ばれ、肉に匹敵する量のタンパク質を含み、且つ低脂肪。ダイエット中も豆の良質たんぱく質を食生活に取り入れて筋肉を落とさずに、健康生活を目指しましょう。豆に含まれる多くの栄養素は活性酸素の毒性をも消す力があり、半加工した豆を使い気軽に食したいものです。



半加工した豆を使って

赤いんげん豆の具だくさんスープ



<材料&作り方> 3~4人分

缶詰の赤いんげん豆100g/ベーコンスライス30g/トマト小1個/じゃがいも中1個/玉ねぎ小1個/人参30g/ズッキーニ40g/にんにく/オリーブ油大さじ1/スープ600cc(固形ガラスープの素で)/塩/胡椒 ※チーズをかけても美味。

- ①にんにくはみじん切り、その他の材料は豆と同程度の大きさに刻む。
- ②鍋でオリーブ油を熱しベーコンを軽く炒め、次ににんにくと玉ねぎを入れ炒め、更に豆と野菜を炒め、スープを入れて野菜が透き通る位まで煮込み塩、胡椒で味を整える。

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。

大豆と手羽先の中華風煮込み



<材料&作り方> 3~4人分

鶏の手羽先10本約300g/大豆水煮パック150g/干し椎茸中3~4枚/ネギ1本/油大さじ1/手羽焼き用油大さじ2/胡麻油大さじ1/2/スープ550cc(固形ガラスープの素)/片栗粉大さじ1.1/2/調味料A(減塩醤油大さじ3強/酒大さじ1.1/2/砂糖大さじ1/胡椒少々)

- ①手羽先は先端を切り、関節部分にハサミを入れ食べやすくし、酒と醤油を少々からませしておく(材料に未計上)。
 - ②椎茸はもどしてそぎ切り、ネギは5~6cmに切り、更に縦半分に分ける。
 - ③鍋に油大さじ2を入れ熱し、①の手羽先が色付くまで焼く。
 - ④③の鍋に更に油大さじ1を入れ、椎茸、ネギ、大豆を入れ炒め、スープと調味料Aを加えて蓋をし、中火で30分位鶏が骨ばるまで煮込む。
 - ⑤④に水で溶いた片栗粉を入れとろみを付け、最後に胡麻油で香りづけする。
- ※切り落とした手羽先の先端は別メニューとしてスープ等に利用する。

野菜たっぷりのミックスビーンズサラダ



<材料&作り方> 3~4人分

パック入りミックスビーンズ100g/ツナの缶詰100g/玉ねぎ50g/アボカド50g

- ①野菜を好みの大きさに揃えて切り、フレンチドレッシングを作り、あえる。※好みの野菜で。