

## 大豆や大豆製品を使った朝食レシピ

(公社)山口県栄養士会



不思議なくみ・あ・わ・せ

### まめもりもりパン

材料(2人分)

|       |              |       |            |
|-------|--------------|-------|------------|
| 食パン   | 120g(6枚切り2枚) | 植物油   | 6g(大さじ1/2) |
| バター   | 5g           | みりん   | 3g(小さじ1/2) |
| 納豆    | 50g(1パック)    | しょうゆ  | 好みで        |
| しらす干し | 10g          | 練りからし | 好みで        |
| しめじ   | 10g          |       |            |
| 小ねぎ   | 4g(2本)       |       |            |

| 栄養成分  | 1人分あたり  |
|-------|---------|
| エネルギー | 249kcal |
| たんぱく質 | 11.0g   |
| 脂質    | 8.2g    |
| 炭水化物  | 32.2g   |
| カルシウム | 52mg    |
| 食物繊維  | 3.1g    |
| 食塩    | 1.1g    |

### 作り方

- 1 しめじは粗いみじん切り、小ねぎは小口切りにする。
- 2 フライパンに油を熱して納豆を炒める。しめじとしらす干しを加えてさらに炒め、調味する。
- 3 火を止めて小ねぎを入れる。バターを塗った、食パンにのせる。  
(好みで練りがらしをまぜてもよい。)

食べるときに…  
納豆がぼろぼろ  
こぼれてしまうときは、  
パンを折りたんで  
食べるといいですね



さめてもおいしい

### 水煮大豆のチーズおやき

材料(2人分)

|        |             |              |             |
|--------|-------------|--------------|-------------|
| ゆで大豆   | 100g        | 卵            | 100g(2個)    |
| 昆布の佃煮  | 4g          | とろけるクッキングチーズ | 30g         |
| 小ねぎ    | 8g(4本)      | 付け合せ         | レタス・ミニトマトなど |
| みそ     | 10g(大さじ1/2) |              |             |
| マーマレード | 6g(小さじ1)    |              |             |
| みりん    | 6g(小さじ1)    |              |             |

| 栄養成分  | 1人分あたり  |
|-------|---------|
| エネルギー | 243kcal |
| たんぱく質 | 17.0g   |
| 脂質    | 13.5g   |
| 炭水化物  | 11.9g   |
| カルシウム | 176mg   |
| 食物繊維  | 4.0g    |
| 食塩    | 1.0g    |

### 作り方

- 1 ゆで大豆は粗みじん切り、小ねぎは小口切りにする。
- 2 Aの材料を混ぜ合わせておく。
- 3 ボールに材料を入れ、Aと溶き卵を加えよく混ぜる。
- 4 フライパンに、直径12~3センチのたねを流し入れ、たねの上にとろけるチーズをちらす。
- 5 火をつけて、ふたをし、弱火で7~8分焼く。チーズがとけたら出来上がり。

「おやき」って…  
おやつに食べるものの  
イメージですが、  
これは、  
主菜になる材料ですよ!



だし汁いらずでとっても簡単

### 夏野菜の豆乳みそ汁

材料(2人分)

|      |              |    |            |
|------|--------------|----|------------|
| ベーコン | 20g          | みそ | 18g(大さじ1)  |
| たまねぎ | 50g          | 水  | 200g(1カップ) |
| かぼちゃ | 50g          |    |            |
| なす   | 50g          |    |            |
| 小ねぎ  | 4g(2本)       |    |            |
| 豆乳   | 150g(3/4カップ) |    |            |

| 栄養成分  | 1人分あたり  |
|-------|---------|
| エネルギー | 133kcal |
| たんぱく質 | 5.1g    |
| 脂質    | 5.9g    |
| 炭水化物  | 13.9g   |
| カルシウム | 34mg    |
| 食物繊維  | 2.8g    |
| 食塩    | 1.0g    |

### 作り方

- 1 ベーコンは1センチ幅に切る。野菜は食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に水を沸かし、ベーコンと野菜を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- 3 豆乳を入れ、温まったらみそで味付けする。
- 4 椀に盛り付け、小ねぎをのせる。

季節が変わったら…  
野菜は  
季節によってかえると  
いろいろな味を  
楽しめそうですね



思ってもみない一品に

### 厚揚げネギ梅みそ納豆焼き

材料(2人分)

|      |           |    |              |
|------|-----------|----|--------------|
| 厚揚げ  | 150g(1丁)  | 砂糖 | 1.5g(小さじ1/2) |
| 小ねぎ  | 2g(1本)    |    |              |
| 梅干し  | 10g(1個)   |    |              |
| しその葉 | 4g(2枚)    |    |              |
| 納豆   | 50g(1パック) |    |              |
| みそ   | 18g(大さじ1) |    |              |

| 栄養成分  | 1人分あたり  |
|-------|---------|
| エネルギー | 190kcal |
| たんぱく質 | 13.1g   |
| 脂質    | 11.4g   |
| 炭水化物  | 8.9g    |
| カルシウム | 117mg   |
| 食物繊維  | 2.7g    |
| 食塩    | 1.4g    |

### 作り方

- 1 厚揚げは、熱湯をかけて油ぬきをする。厚揚げの長い辺の白い部分に切り込みを入れておく。
- 2 小ねぎは小口切り、梅干しは種をとりきざみつぶしておく。しその葉は千切りにする。
- 3 ボールに厚揚げ以外の材料を入れ、よく混ぜ合わせる。
- 4 ①の厚揚げに③を詰め込み、フライパンで表面に焦げ目を少しつける程度に焼く。

ありそうでなさそうな  
取り合わせですが、  
厚揚げを油揚げにかえると  
もっとパリッと仕上がりがり  
おろし生姜や大根おろしを添えると  
大人向きになりますね



やわらかい素材で、

### 豆腐のとろろチーズ蒸し

材料(2人分)

|             |            |
|-------------|------------|
| 絹ごし豆腐       | 200g(2/3丁) |
| 長いも         | 40g        |
| とろけるスライスチーズ | 20g(2枚)    |
| かつお節(削り)    | 4g         |
| 酢           | 5g(小さじ1)   |
| しょうゆ        | 好みで        |

| 栄養成分  | 1人分あたり  |
|-------|---------|
| エネルギー | 111kcal |
| たんぱく質 | 9.1g    |
| 脂質    | 5.8g    |
| 炭水化物  | 5.0g    |
| カルシウム | 110mg   |
| 食物繊維  | 0.5g    |
| 食塩    | 0.3g    |

### 作り方

- 1 豆腐は、しっかり水切りし、食べやすい大きさに切る。
- 2 長いもは、皮をとり、すりおろす。酢を入れ混ぜておく。
- 3 耐熱皿に豆腐を入れ、その上に長いも、とろけるチーズをのせ、かつお節をかける。
- 4 ラップをかけずに電子レンジで1~2分加熱する。しょうゆをかけていただく。

調理に使ったお皿が、  
そのまま食卓に  
並べられるので  
作った人もいっしょにすわって  
食べられますね



ヨーグルト感覚で

### 豆グルト(とうぐると)

シリアルおせ(2人分)

|       |            |
|-------|------------|
| 絹ごし豆腐 | 150g(1/2丁) |
| はちみつ  | 7g(小さじ1)   |
| シリアル  | 60g        |

トマトの白和え(2人分)

|       |            |
|-------|------------|
| 絹ごし豆腐 | 150g(1/2丁) |
| はちみつ  | 7g(小さじ1)   |
| マヨネーズ | 4g(小さじ1)   |
| ねりごま  | 5g(小さじ1)   |
| トマト   | 200g(1個)   |
| レタス   | 30g        |

| 栄養成分  | シリアルおせ 1人分あたり | トマトの白和え 1人分あたり |
|-------|---------------|----------------|
| エネルギー | 166kcal       | 104kcal        |
| たんぱく質 | 5.7g          | 4.7g           |
| 脂質    | 2.8g          | 5.2g           |
| 炭水化物  | 29.4g         | 9.7g           |
| カルシウム | 32mg          | 47mg           |
| 食物繊維  | 0.9g          | 1.4g           |
| 食塩    | 0.0g          | 0.0g           |

### 作り方

- シリアルおせ**
- 1 絹ごし豆腐とはちみつをスプーンなどで、とろとろになるまでよく混ぜる。
  - 2 器に入れ、好みのシリアルをのせる。
- トマトの白和え**
- 1 絹ごし豆腐にAを入れとろとろになるまでよく混ぜる。
  - 2 トマトは、1センチ角に切り、①とさっくりあえる。ちぎったレタスの上に盛りつける。

ヨーグルトが苦手な方も…  
白和えの衣も塩分控えめで  
これはいいですよ