



おばあちゃんの味レシピ

卵の花 ～4人分～

材料	作り方
おから・・・150g ちくわ・・・2本 人参・・・40g ごぼう・・・30g うす揚げ・・・20g 長ねぎ・・・1/3本 干し椎茸・・・2枚 油・・・大さじ1.5 砂糖・・・大さじ1.5 醤油・・・大さじ1.5 だし汁・・・1.5カップ	①ちくわはうす揚げ輪切り、人参はうす切り、ごぼうはささがき、長ねぎは小口切り、うす揚げは細切り、干し椎茸はもどして細切りにする。②鍋に油を熱し、人参、ごぼう、椎茸、うす揚げ、長ねぎの順に炒めてちくわとおからを入れ、混ぜながら炒りつける。③だし汁、砂糖、醤油を合わせたものを加えながら炒り、ほどよくしっとりしたら火を止める。

エネルギー：148kcal たんぱく質：5.7g 脂質：7.8g 食塩：1.3g

●今月の豆ちしき● 大豆

大豆を煮てすりつぶしてこしたものを豆乳。残りがおからです。今回は美と健康のために注目したい成分について紹介します。

<レシチン>

レシチンは不飽和脂肪酸で、血管に付着したコレステロールを溶かし血流の流れを良くしたり、固まるのを防ぐ働きがあります。

<サポニン>

大豆サポニンは、えぐ味の元となる成分。血管にドロドロと付着した脂肪を掃除し、活性酸素の働きを抑制する、腸を刺激し便通をよくするなどの働きがあります。

<イソフラボン>

イソフラボンは、サポニンの仲間で食物の中では大豆に最も多く含まれています。この物質が注目されているのは、女性ホルモン（エストロゲン）と似た働きをするからです。