

大豆の揚げ煮



●大豆について

大豆は「畑の肉」と言われるように食肉に近い良質なタンパク質を含みます。そして、脂質も多く、コレステロールを下げるリノール酸やオレイン酸などの不飽和脂肪酸を含み、脂質異常症の予防に有効です。100g中に17gも含まれている食物繊維は便秘予防に、また抗酸化作用、血中脂質を下げる効果のあるサポニンや女性ホルモンのバランスを調えるポリフェノールであるイソフラボンも含んでいます。

材料（4人分）		切り方	作り方
大豆(乾)	40g		<p>【下準備】</p> <ul style="list-style-type: none"> 大豆を洗って一晩水に漬ける。 でんぷんはふるっておく。 <p>① 大豆を柔らかくなるまでゆで、大豆にでんぷんを付けて180℃の油で揚げる。</p> <p>② 煮干しを180℃の油で揚げる。</p> <p>③ ★を合わせて煮て、①と②をからめる。</p>
片栗粉	大さじ1/2		
かえり煮干し	12g		
揚げ油	適量		
★砂糖	小さじ4		
★しょうゆ	小さじ2/3		
★みりん	大さじ1		



・ 水煮の大豆で作る場合は、使用量は「約160g」です。