



大豆のサラダ・いり大豆ご飯



豊岡市 健康増進課 ・ 豊岡市 こども未来課



材料 2 人分

ブロッコリー	60 g
水煮大豆	40 g
ロースハム	20 g
いりごま	大さじ 1
塩・こしょう	少々
ごまドレッシング	大さじ 2

作り方

1. ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。水煮大豆は水を切っておく。ハムは 2 cm 長さに切る。
2. ボウルに 1 といりごまを入れて混ぜ合わせ、塩・こしょう、ごまドレッシングを入れ和える。

栄養価 (1人分)

エネルギー148Kcal たんぱく質7.8g 脂質11.0g カルシウム79mg 鉄1.4mg 塩分相当量1.0g

材料 4 人分

米	2合
いり大豆	30 g
ちりめんじゃこ	20 g
しょうゆ	大さじ 1 / 2
塩	小さじ 1 / 4

作り方

1. 米を洗い、普通の水加減にして約30分つけておく。
2. 材料すべてを加え、よく混ぜ、炊飯する。



いり大豆は豆まき用のものを使うと便利！
乾燥大豆の場合は紙封筒に入れて、電子レンジで10～20秒加熱。

栄養価 (1人分)

エネルギー300Kcal たんぱく質9.6g 脂質2.5g ビタミンD3.1μg 塩分相当量1.3g

