大豆や大豆製品を使ったメニューを紹介するよ！
「畑の肉」といわれる大豆は栄養たっぷりな食べ物だよ。



真珠蒸し

材料	分量	下準備
豚ひき肉	９０ｇ	
鶏ひき肉	９０ｇ	
豆腐	６０ｇ	水切りしておく
玉ねぎ	１/３個	みじん切り
干しいたけ	１枚	ぬるま湯で戻してみじん切り
片栗粉	大さじ1	
しょうが汁　２ｇ しょうがを親指１関節分位すりおろして絞るとしょうが汁２ｇ位になります しょうゆ　小さじ１弱 塩・こしょう　少々	Ⓐ混ぜ合わせる	
もち米	６０～７２ｇ	前日に洗い、一晩水に浸して冷蔵庫に保管しておく

作り方

① もち米以外の材料とⒶを全て混ぜ合わせ、粘りがでるまでよく練る。
② ①を一口大に丸め、もち米を周りにつける。（１人２個が目安）
③ 蒸気のあがった蒸し器で１５～２０分蒸したら完成。

左は普通の真珠蒸し、
右は紫米を使用した
真珠蒸しです。





・肉団子にもち米をつける時は、埋めるようにまんべんなくつけると、はがれにくいです。
・蒸したもち米が真珠のように輝くことからこの名前がつけられたそうです。

まさご揚げ

材料	分量	下準備
木綿豆腐	２１０ｇ	水切りしておく
玉ねぎ	１/４個	みじん切り
むきえび	６０ｇ	酒（分量外）をふって粗みじん切り
鶏ひき肉	６０ｇ	
人参	１/６本	みじん切り
ちりめんじゃこ	１８ｇ	
白いりごま	小さじ2	
卵	１個	溶きほぐす
揚げ油	適量	
片栗粉 大さじ3弱 塩 少々 酒 小さじ1/2 しょうゆ 小さじ1	Ⓐ混ぜ合わせる	

作り方

① 豆腐は手でしっかりとつぶす。
② ①に、他の材料とⒶを加えて、よく混ぜ合わせる。
③ １８０℃位の油に、大きめのスプーンですくって落としながら、中に火がとおるまで揚げる。

まさご（真砂）は、
砂のように材料を細かくする
という意味があります。



ポイント！



・たねがゆるくうまくまとまらない場合は、片栗粉を増やして調整してください。
・ふわふわな食感が子どもたちに人気です。

豆腐ハンバーグ

材料	分量	下準備
豆腐	１２０ｇ	水切りしておく
豚ひき肉	１８０ｇ	
玉ねぎ	１/２個	みじん切りにし、油で炒め、塩、こしょう(分量外)をして冷ましておく
油	小さじ１強	
ひじき（乾燥）	大さじ１	水で戻し、水気をきる
パン粉	２４ｇ	
卵	１個	溶きほぐす
塩、こしょう	少々	
かつおだし	６０ml	Ⓐ混ぜ合わせる
しょうゆ	小さじ１弱	
砂糖	小さじ１/３	
酒	少々	
片栗粉	小さじ１	小さじ１の水で溶く

作り方

① ボウルに豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、ひじき、パン粉、卵、塩、こしょうを入れ、よく混ぜ合わせる。
② ①を４つに分け（大人用は大きめに子ども用は小さめに）、形を作る。
③ フライパンに油（分量外）を熱し、最初は中火、焼き色が付いたら裏返し、蓋をして弱火で焼く。
④ 小鍋にⒶを入れて煮立て、味を調えたら、水溶き片栗粉を加え、とろみをつけてたれを作る。
⑤ 焼き上がったハンバーグに、④のたれをかけて完成。



ポイント！



・玉ねぎは炒めることで、甘みが出ておいしくなります。
・ハンバーグのたねは、しっかりこねることがおいしさのコツです。豆腐が入るのでふわふわな食感になり、和風のたれともよく合います。

麻婆豆腐

材料	分量	下準備
木綿豆腐	２４０ｇ	水切りして2㎝角に切る
豚ひき肉	１８０ｇ	
しょうが	少々	みじん切り
にんにく	少々	
油	適量	
玉ねぎ	１/２個	みじん切り
人参	１/３本	
干しいたけ	３個	ぬるま湯で戻してみじん切り
グリンピース	２０ｇ	下茹でする
ケチャップ 大さじ1/2 しょうゆ 小さじ2 砂糖 小さじ2		Ⓐ混ぜ合わせる
ごま油	小さじ１弱	
片栗粉	小さじ１	小さじ１の水で溶く

作り方

① 鍋またはフライパンを熱し、油を入れて、しょうが、にんにく、ひき肉を炒める。
② 玉ねぎ、人参、干しいたけを加えて炒め、Ⓐと干しいたけの戻し汁（分量外およそ１カップ）を加え煮る。
③ 具材がやわらかくなったら豆腐とグリンピースを加え、さらに煮る。豆腐に火がとおったら、水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を回し入れて完成。

ケチャップ味の麻婆豆腐は、子どもたちに大人気です！

・豆腐の水切り加減によって、煮ている時の水分量が変わるので、水溶き片栗粉でとろみを調整するとよいです。
・干しいたけの戻し汁はうまみがたっぷりです！
ぜひ、捨てずに使ってみてください。



チリコンカン

材料	分量	下準備
水煮大豆	１５０ｇ	
豚ひき肉	１５０ｇ	
玉ねぎ	中１個	みじん切り
人参	１/２本	みじん切り
にんにくチューブ	１㎝	
油	小さじ2	
カレー粉	小さじ1/２	
トマトジュース １５０ml コンソメ ３ｇ ケチャップ 大さじ2	Ⓐ混ぜ合わせる	
片栗粉	小さじ1	小さじ１の水で溶く
塩・こしょう	少々	
パセリ（あれば）	６ｇ	茹でてみじん切り

作り方

① フライパンに油を熱し、にんにく、豚ひき肉、玉ねぎ、人参を炒める。
② カレー粉を加えてさっと炒め、Ⓐも加える。
③ 大豆も入れてしばらく煮込む。
④ 塩・こしょうで味を調え、水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。
⑤ 盛り付け後、上にパセリを散らす。

アメリカの
代表的な料理です。





乾燥大豆を使用する場合は、洗ってから一晩水に浸し、あくを取りながらやわらかくなるまで煮たものを使用してください。分量は水煮大豆の半分です。乾燥大豆の方が断然おいしいので、時間があるときは挑戦してみてください♪



お豆ナゲット

材料	分量	下準備
鶏ひき肉	２１０ｇ	
水煮大豆	９０ｇ	水気をきり、粗みじん
おからパウダー ５ｇ 酒 小さじ1/２強 片栗粉 小さじ1 カレー粉 小さじ1/４強 マヨネーズ 大さじ3	Ⓐ混ぜ合わせる	
おからパウダー	小さじ1と1/２	
揚げ油	適量	
ケチャップ	大さじ1	

作り方

① ボウルに鶏ひき肉、水煮大豆、Ⓐを入れてよく混ぜる。
② １２等分位に分けて、薄めの小判型に成形する。
③ ②の周りにおからパウダーを軽くつけ、１６０～１７０℃の油で中に火がとおるまで揚げる。
④ 仕上げにケチャップをかけて完成！

ほんのりとカレーの風味が香る
ナゲットです。



ポイント！



・大豆は、粗みじんにすることで食感を残すことができます。粗みじんにするときは、すりこぎやフードプロセッサーを使用すると時短になりますよ♪
・生地がゆるいときはおからパウダーや片栗粉の量を増やして調整してください。

粉豆腐の卵とじ

材　料	分　量	下準備
粉豆腐	大さじ6	
ツナ	６０ｇ	軽く油をきる
人参	1/3本	短冊切り
干しいたけ	２枚	ぬるま湯で戻し、千切り
玉ねぎ	1/2個	色紙切り
きゃべつ	１枚	ざく切り
卵	２個	溶きほぐす
小松菜	１株	1cm長さに切り、下茹で
だし汁	適量	
砂糖 大さじ１と1/3 しょうゆ 小さじ2	Ⓐ混ぜ合わせる	

作り方

① 鍋に人参と干しいたけ、玉ねぎを入れて、だし汁をひたひたになるくらいに入れたら火にかける。
② 煮立ってきたらツナときゃべつを加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。
③ ②に小松菜を加え全体を混ぜ合わせたら、Ⓐを加える。
④ ③に粉豆腐を入れて、汁気がなくなるまで混ぜながら煮る。
⑤ ④に溶き卵を加えて混ぜる。卵に火がとおったらできあがり！

・粉豆腐に干しいたけの戻し汁を混ぜておくと、うまみが増します。
・卵を入れたら焦げやすいので、全体を素早く大きく混ぜましょう。



・・・水加減の調理用語・・・

ひたひた…食材が水から少し顔を出すくらい
かぶるくらい…食材がちょうど隠れるくらい
たっぷり…食材が十分にすべてつかるくらい





凍り豆腐のオランダ煮

材料	分量	下準備
凍り豆腐 (1個7×5.5×2㎝位)	2個 （４０ｇ）	ぬるま湯で戻しておく
みりん　小さじ1 しょうゆ　小さじ1 酒　小さじ1	Ⓐ混ぜ合わせる	
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
じゃが芋	１個	乱切りして水に浸す
玉ねぎ	小1個	１～2㎝の角切り
人参	1/2本	小さめの乱切り
ピーマン	１個	乱切り
鶏肉	９０ｇ	一口大に切る
油	小さじ1	
砂糖 大さじ2～3 しょうゆ 大さじ1と1/2	Ⓑ混ぜ合わせる	

作り方

① 戻した凍り豆腐は、水気をしぼって１～２㎝角に切り、Ⓐで下味をつける。
② ①を軽くしぼってから片栗粉をまぶして油で揚げる。
③ ②以外の材料を油で炒め、ひたひたになる位に水を加えて煮る。Ⓑと②を加え、味を調える。
④ 最後にピーマンを加えて軽く煮たら完成。

オランダ煮とは、食材を油で揚げたり炒めたりしたあと、甘辛い煮汁で煮た料理です。
江戸時代に、出島とオランダとの貿易を通して伝わったことから「西洋風の」という意味があります。



ポイント！



・下味をつけた凍り豆腐は軽く水気をしぼった後、油で揚げる直前に片栗粉をまぶすと良いです。
・ピーマンは下茹でしてから加えると特有の香りが気にならず、彩りもよく仕上がります。

鯖の豆乳みそ煮

材料	分量	作り方
生鯖	子ども用４０ｇ位を２切 大人用６０ｇ位を２切	① 鍋にⒶ、しょうが汁、無調整豆乳を入れて火にかけ、煮立ったら鯖の皮目を上にして並べる。 ② クッキングシートやアルミホイルなどで落とし蓋をし、１０分位煮る。煮ている途中に落とし蓋をとって何回か煮汁を回しかける。 ③ 煮汁が少しとろっとしてきたら、火を止めて完成。
しょうが汁	小さじ2強	
しょうがを親指１関節分位すりおろして絞るとしょうが汁２ｇ位になります		
砂糖　大さじ3弱 みそ　小さじ4 酒　大さじ1強	Ⓐ混ぜ合わせる	
無調整豆乳	１/２カップ強	



ポイント！



・鯖を煮る時に落とし蓋をして煮ることで、煮崩れを防ぎ、しっかり味が染みこみます！
・豆乳ではなく牛乳でもおいしくできます！

みそ蒸しパン（アルミカップ6個分）

材料	分量	下準備	作り方
小麦粉	１カップ強（１２０ｇ）	合わせてふるう	① Ⓐにふるった粉を加え、ざっくり混ぜ合わせる。 ② アルミカップに①の生地を流し、蒸気のあがった蒸し器で１５～２０分蒸したら完成。
ベーキングパウダー	小さじ1（1.8ｇ）		
豆乳　１２０ml みそ　小さじ2 砂糖　大さじ3	Ⓐ混ぜ合わせる		



ポイント！



・生地はざっくり混ぜた方が、蒸しあがった時に仕上がりがきれいに割れ、ふんわりできます。
・豆乳ではなく、牛乳でもおいしくできます！

みそぱん（6切れ分）

材料	分量	下準備	作り方
小麦粉	１カップ弱（９０ｇ）	Ⓐ合わせてふるう	① Ⓑに卵と豆乳を加え、混ぜ合わせる。 ② ①にⒶを加え、さっくり混ぜる。 ③ ②を厚さ２㎝位になるように、クッキングシートを敷いた天板にのばし、１６０℃に熱したオーブンで、２０分位焼く。 ④ 粗熱が取れたら、６等分に切り分ける。
重曹	小さじ1/５（0.6ｇ）		
卵	１個	溶きほぐす	
豆乳（水でも可）	大さじ2		
みそ	小さじ2と1/2	Ⓑ混ぜ合わせる	
砂糖	大さじ2強		
油	大さじ1		

♪みそパンとは・・・

江戸時代の終わりに軍隊の保存食として考案されたものといわれています。
かつて松本地域では、元日の登校日や運動会等のイベントの折にのしに包まれたみそパンが配られていました。





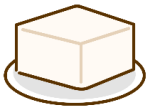
YouTube で作り方の動画を公開しています。
ぜひ、ご覧ください。

ぽこぽこドーナッツ（15個分ぐらい）

材料	分量	下準備	作り方
小麦粉	１カップ弱（９０ｇ）	Ⓐ合わせてふるう	① 豆腐に砂糖を混ぜて滑らかにする。 ② ①にごまとバターを入れて混ぜ、Ⓐを加えてまとめる。 ③ ②を１５等分ぐらいにし、ピンポン玉のように丸める。 ④ ③を１６０～１７０℃（やや低め）の油で中に火がとおり、きつね色になるまでゆっくり揚げる。
ベーキングパウダー	小さじ1/2（1.8ｇ）		
砂糖	大さじ２と2/３		
絹ごし豆腐	６０ｇ	つぶしておく	
バター	大さじ１	溶かしておく	
白いりごま	小さじ３弱		
揚げ油	適量		



・絹ごし豆腐を使うことで滑らかな生地になります。
・かみ応えのあるドーナッツです。よくかんで食べましょう。





豆腐団子（30個分ぐらい）

材料	分量	作り方
白玉粉	１/２カップ（６０ｇ）	① ボウルに白玉粉、上新粉、豆腐を入れ、耳たぶ位のかたさにこね、丸める。 ② 鍋に湯を沸かして茹でる。団子が浮いてきたら、穴あきおたま等ですくって水にとる。 ③ 団子の水気をきり、たれをからめる。
上新粉	１/２カップ弱（６０ｇ）	
絹ごし豆腐	１２０ｇ	



・団子は丸めた後、真ん中をくぼませてから茹でるとよいです。



（早く茹であがる、たれがからみやすい、誤飲防止のため）

ポイント！





～豆腐団子の味付けいろいろ～

水気をよくきった
豆腐団子とからめて完成♪

みたらし味

［しょうゆ 小さじ２　砂糖 大さじ２　片栗粉 小さじ２弱　水 適量］

★材料をすべて小鍋に入れて混ぜ合わせてから弱火にかけ、とろみをつける。

☆すりごまやいりごまを入れてもおいしいですよ。

きなこ味

［きなこ 大さじ２　砂糖 大さじ２強　塩 少々］

★材料をすべて混ぜ合わせる。

きなことごまを混ぜてもおいしいよ！

ごま味

［すりごま 大さじ２　砂糖 大さじ２強　塩 少々］

★材料をすべて混ぜ合わせる。



フライビーンズ

材料	分量	下準備	作り方
乾燥大豆	2/3カップ	前日から水に浸して、冷蔵庫に入れておく	① 戻した大豆の水気をきり、片栗粉をまぶして油で揚げ、キッチンペーパー等に広げておく。 ② Ⓐを小鍋に煮立て、①を入れてからめる。
揚げ油	適量		
片栗粉	小さじ2		
しょうゆ	小さじ1	Ⓐ混ぜ合わせる	
砂糖	大さじ2		
水	適量		



・大豆に衣をつけたらすぐに揚げましょう。
・水煮大豆で作ると、また違った食感になります。
・園では、3歳以上児のお子さんに提供しています。

ポイント！





青のりと塩を混ぜ合わせた
のり塩味も子どもたちに人気です♪



きなこトースト

材料	分量	下準備	作り方
食パン(6枚切り)	3枚		① 食パンにⒶを塗り、オーブン（トースター）で表面をこんがり焼く。
バター	大さじ2	Ⓐ混ぜ合わせる	
砂糖	大さじ2弱		
きな粉	大さじ1弱		



最初にバターを食パンに塗り、その上から砂糖ときな粉を混ぜ合わせものをかけて焼いてもおいしいですよ。

ポイント！



きなこ揚げパン

材料	分量	下準備	作り方
バターロール	4個		① バターロールを高温の油でさっと揚げる。 ※箸でパンを回しながら、20～30秒程度 ② ①が熱いうちに、Ⓐをまぶす。
揚げ油	適量		
きな粉	大さじ2	Ⓐ混ぜ合わせる	
砂糖	大さじ1		
塩	少々		



ポイント！



・高温でさっと揚げるのが、油っぽくならないためのコツです！
・きなこのかわりにグラニュー糖やココア＋砂糖をまぶしてもおいしいですよ！