

# ♥ 栄養だより ♥

第23号

2017.2



♪.テーマ

大豆イソフラボン



## 大豆イソフラボンのはたらき

### ①美しい肌を作る

- ・コラーゲンを増やして、ハリを保つ。
- ・細胞の新陳代謝を促進し、保湿力アップ。

### ②骨粗しょう症予防

- ・カルシウムの流出を防ぐ、エストロゲンの働きをサポート。



## 大豆イソフラボンを多く含む食品



納豆1パック(50g)  
65.0mg



豆乳(125ml)  
69.0mg



豆腐1/2丁(110g)  
55.0mg



厚揚げ1/2丁(75g)  
52.5mg



煮豆(50g)  
30.0mg



黄な粉(大匙1杯)  
15.6mg



味噌(大匙1杯)  
7.2mg

目安量  
1日  
50mg



## メニュー

### 擬製豆腐



エネルギー: 143kcal  
たんぱく質: 7.9g  
リン: 131mg  
塩分: 1.2g

#### 材料(1人分)

- ・鶏ミンチ 40g
- ・木綿豆腐 1/4丁
- ・人参 10g
- ・玉ねぎ 10g
- ・椎茸 1/2個
- ・サラダ油 小匙1
- ・塩 0.7g
- ・砂糖 小匙1
- ・醤油 小匙1/3
- ・玉子 20g

#### 作り方

- ①豆腐は、キッチンペーパーに包んで、レンジでチンして水気を切る。
- ②人参、玉ねぎ、椎茸は、細かく切る。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、鶏ミンチを炒め、肉がぽろぽろになったら②を入れ、調味料を入れ、汁気が少なくなるまで炒める。
- ④火を止めて、卵を加えて混ぜる。
- ⑤アルミホイルにうすく油を塗り、④を入れて、オーブンで12～13分焼く。



### 豆腐のきのこあんかけ



エネルギー: 72kcal  
蛋白質: 4.8g  
リン: 99mg  
塩分: 1.0g

#### 材料(1人分)

- ・豆腐 1/4丁
- ・しめじ 10g
- ・エノキ 10g
- ・みつば 5g
- ・だし汁 50cc
- ・醤油 小匙1
- ・みりん 小匙1
- ・片栗粉 小匙1/3

#### 作り方

- ①しめじ、エノキは、ほぐしておく。
- ②みつばは、5cm長さに切る。
- ③鍋にだし汁、みりん、醤油、きのこを入れ、きのこに火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④豆腐を器に盛り、③のあんをかけ、最後にみつばを散らす。

