



今年も残すところ1ヶ月になりました。年末年始は、生活習慣の乱れから、体調を崩しやすい時期です。しっかり食べて、ぐっすり眠り、寒さに負けない丈夫な体をつくりましょう。

# 食卓で大活躍！変身上手な大豆

大豆は「畑の肉」といわれるほど、栄養価の高い食品として知られています。しかし、一つ欠点があり、生のまま食べようとすると、ほとんど消化吸収されません。加熱したり、発酵させたり加工することでその消化吸収率は60～90%にまで上がります。大豆が加工によりどのように変身するか、見てみましょう。



## 大豆はSDGsの目標達成にも一役買う！

「大豆ミート」というものを知っていますか？大豆ミートは肉の味や食感に近づけた食材です。人口増加により、肉の需要が高まり食料が足りなくなったり、牛や豚を育てるために大量のエサが必要になり、環境を壊してしまったりする可能性があります。そこで肉のかわりとなる大豆ミートが注目されています。また、肉よりも長期の保存ができることから、食品ロス削減にもつながります。



## 江戸っ子煮



### \*材料\* 【4人分】

- 牛こま切れ肉…80g
- 砂糖……………小さじ 1/2
- しょうゆ……………大さじ 1/2
- みりん……………小さじ 1/2
- 大豆水煮……………140g
- 高野豆腐……………35g
- たけのこ水煮…65g
- にんじん……………50g
- 昆布……………10g
- しょうゆ……………大さじ 1
- 砂糖……………大さじ 1
- 料理酒……………小さじ 2

### \*作り方\*

- ①牛肉を A の調味料であらかじめ煮しておく。
- ②高野豆腐は戻して 1.5cm角に切る。たけのこ、にんじんは 1cm角に切る。昆布は戻して他の材料と同じくらい大きさに切る。
- ③①と別の鍋に適量の水とにんじんを入れ、やわらかくなってきたら、たけのこを入れる。
- ④調味料を加え、大豆、高野豆腐、昆布を入れて煮る。
- ⑤①を入れ、味がしみこむまで煮込んだら、できあがり。

### 給食センターでは…

毎日の給食をおいしく作るため、献立会議や調理の打合せを重ねています。給食の感想を聞かせてくださいね。

