

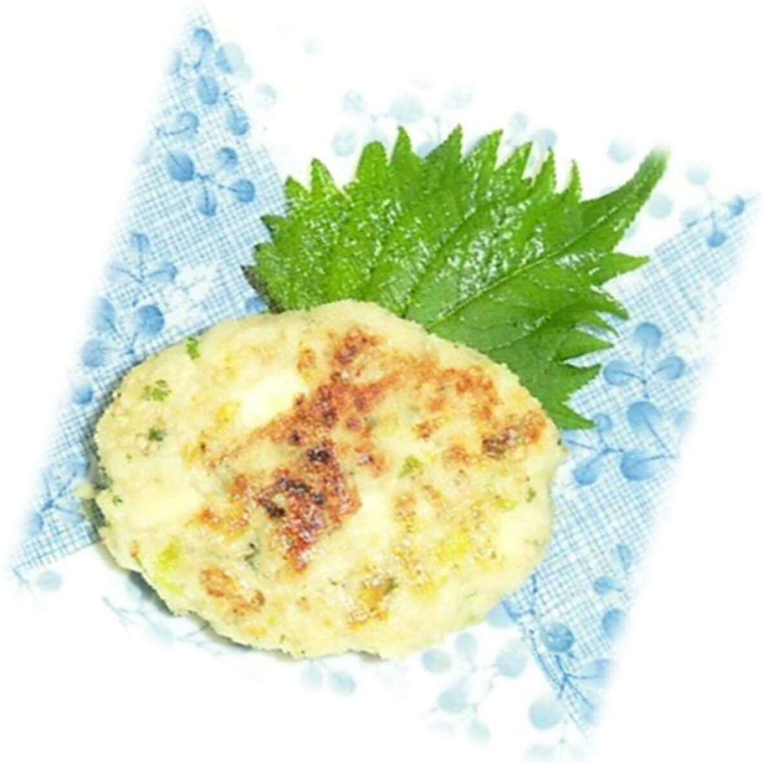
# おすすめヘルシーレシピ

## 大豆入り小判焼き

(エネルギー154kcal たんぱく質 8.8g 脂質 9.2g 食塩相当量 0.6g)

### 材料 (2人分)

○大豆	10g
○鶏挽肉	60g
○葱	15g
○大葉	2枚
○パン粉	大さじ1と1/2
○白いりゴマ	大さじ1/2
○卵	1/4個
○味噌	小さじ1
○しょう油	小さじ1/2
○おろし生姜	小さじ1/2
○サラダ油	大さじ1/2
○片栗粉	大さじ1



### 作り方

- ① 大豆は水で戻し茹でます。葱はみじん切りにします。
- ② 大豆、鶏挽肉、葱、パン粉、ゴマ、卵、味噌、しょう油、生姜をボウルに入れてよく混ぜ合わせ、小判型に丸め、表面に片栗粉をまぶします。  
※あらかじめ、味噌はしょう油と混ぜ合わせておくとよいでしょう。  
卵は固さをみて調整してください。
- ③ フライパンに油を熱し②を焼きます。
- ④ 彩として、器に大葉を添え、③を盛り付けます。

### ひとこと

大豆は、固めに茹でて噛み応えを楽しみましょう。

よく噛んで、ゆっくりと食事をすると満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを抑えることができます。また、よく噛んで食べることで、食材の持つ味わいもより強く感じることができます。食事は五感（視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚）をフルに活用していただきたいですね。

豆で達人！！大豆を食べて健康に暮らしましょう。