

# エスマイル通信

管理栄養士編

Vol.113

特集：大豆の栄養

おすすめレシピ： 栄養満点！簡単  
缶詰と大豆のトマト煮



エスマイル株式会社  
株式会社 エスマイル

## 大豆の栄養

「畑の肉」といわれる大豆は、からだに必要なたんぱく質や脂質をたくさん含む栄養価が高い食材です。

大豆はさまざまな食品や調味料に加工して食べられています。味噌、醤油、豆腐は和食には欠かせない食べ物ですね♪※1

大豆からできる食べ物

あなたは、何個知ってますか?? ※1

・枝豆☞大豆を若い（青い）うちに収穫すると枝豆になる



・味噌☞蒸してやわらかくした大豆に、米や麦を加え、こうじ菌をつけると発酵し、大豆の栄養がうま味成分に変化して味噌ができる



・醤油☞柔らかく蒸した大豆と炒って砕いた小麦を混ぜたものに、こうじ菌をつけ塩を加えたものが「もろみ」となる「もろみ」を発酵させ半年以上おいたものから、絞ったもの



・納豆☞蒸した、または煮た大豆に納豆菌をまぜて作るネバネバの正体は、うま味成分



・もやし☞大豆を暗いところで発芽させたもの  
緑豆やそばからつくる、もやしもある



※1 食材を知ろう 大豆編：農林水産省  
([https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo\\_navi/learn/power11.html](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/learn/power11.html)) をもとに  
株式会社エスマイル 川畑作成

・豆乳⇒大豆を水につけてすりつぶし、煮たものをこして絞ったもの

・豆腐⇒豆乳に「にがり」を加え、固めたもの  
「もめん豆腐」「絹ごし豆腐」などの種類がある

・油揚げ⇒豆腐をうすく切って、油であげたもの

・がんもどき⇒くずして水分をきった豆腐に人参などの野菜を混ぜて油で揚げたもの

・凍り豆腐⇒豆腐を凍らせて乾燥させたもの

・おから⇒豆腐をつくる時、豆乳をしぼったあとに残るもの



### 気になる 豆乳と牛乳の違いは？

100g 当たりでは…※3

カロリー：豆乳 43kcal < 牛乳 61kcal

鉄分：豆乳 1.2mg > 牛乳 0mg

→鉄分を摂るには、豆乳の方をおすすめ

カルシウム：豆乳 15mg < 牛乳は 110mg

→カルシウムを摂るには、牛乳の方をおすすめ

カリウム：豆乳 190mg > 牛乳 150mg

☆それぞれの特徴があるので目的によって適切な方を選びましょう

※3「日本食品標準成分表（八訂）増補 2023 年」（文部科学省）  
([https://www.mext.go.jp/a\\_menu/syokuhinseibun/mext\\_00001.html](https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/mext_00001.html)) をもとに  
株式会社エスマイル 川畑作成

### おすすめレシピ

#### 栄養満点！簡単

#### 缶詰と大豆のトマト煮



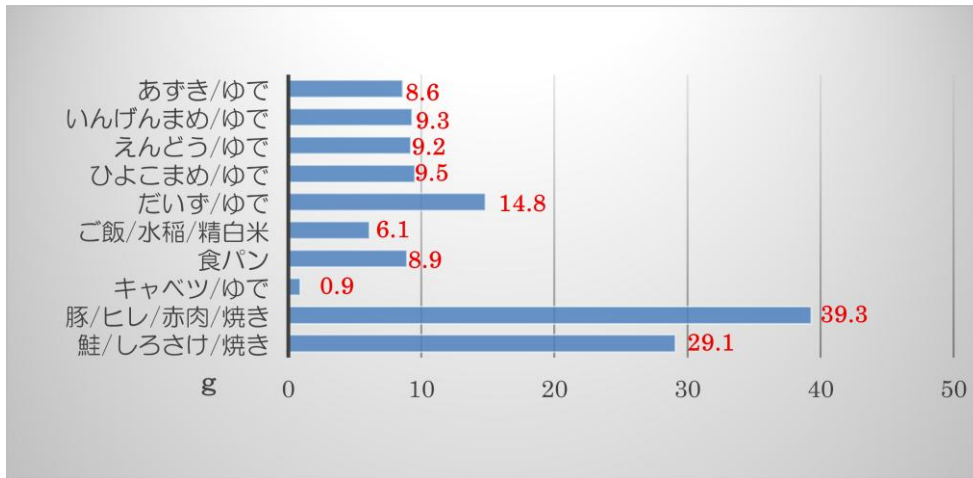
#### 材料2人分

- |                    |                  |
|--------------------|------------------|
| 缶詰(サバかつな)…1 缶      | ☆水煮大豆…130~160g   |
| ☆キャベツ(1cm 角)…1/8 個 | 玉ねぎ(みじん切り)…1/2 個 |
| ☆水煮カットトマト缶 …200g   | ☆顆粒スープの素…小さじ 1   |
| ☆ケチャップ…大さじ 1       | 塩こしょう…適量         |
| ●オリーブ油…大さじ 1       | ●ニンニク(みじん切り)…1 片 |
| 粉チーズ…少々            | ドライパセリ…少々        |

#### 作り方

- ① 鍋に●を入れ弱火で熱し、ニンニクの香りがたってきたら、玉ねぎ、塩少々(分量外)を加えて炒める
- ② 少ししんなりしてきたら缶詰(汁ごと)と☆を加える  
強めの中火で水分を飛ばすように、時々混ぜながら約 10 分煮る
- ③ 塩こしょうで味を調べて器に盛り、粉チーズ、ドライパセリを振る

たんぱく質量の比較(100g あたり)※2



※2「日本食品標準成分表（八訂）増補 2023 年」（文部科学省）  
([https://www.mext.go.jp/a\\_menu/syokuhinseibun/mext\\_00001.html](https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/mext_00001.html)) をもとに  
株式会社エスマイル 川畑作成

エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフまでお声かけください エスマイル管理栄養士 川畑