

給食つうしん

射水市立小杉中学校

豆類は、炭水化物（糖質）、たんぱく質、ビタミン、ミネラル等の栄養素をバランスよく含んでいる上、食物繊維やポリフェノール等の機能性成分も豊富で、毎日の健康づくりに役立つ優れた食品です。心と体の健康のために、小さな豆に秘められた大きな力を見直してみませんか。

大解剖！！『白いんげん豆』



白いんげん豆は『白手亡』とも呼ばれており、名前の通り白色で短く、だ円形で小粒の豆です。『大手亡』『銀手亡』『姫手亡』といった種類のものがあり、中でも『姫手亡』が多く栽培されています。

白いんげん豆は、普通の豆と違いツルがあまり伸びない種類の豆です。そのためツルを伸ばすための支柱を使用しなくてもよいので、手がいらぬという意味で『手亡』と名付けられたそうです。

白いんげん豆の栄養

ビタミンB1

脳や神経にとって大切な栄養源です。

食物繊維

便秘はもちろん、大腸ガンや生活習慣病の予防にも効果的です。

鉄分

貧血を防いでくれます。

カルシウム

日本人に最も足りない栄養素です。たんぱく質と一緒にとると吸収率が上がり、骨形成に役立ちます。豆はその両方を併せ持った代表食品です。

ビタミンB2

肌荒れや吹き出物を抑えて、肌を健康に保ちます。



明治時代に、北海道の十勝地方で栽培されたのが始まりといわれています。大正時代には網走や上川地方にも普及し、かつては輸作物として急速に生産量を伸ばしました。

白いんげん豆は、諸外国では日常的に料理に使われている豆です。しかし日本では、白いんげん豆の美しい白色を生かして、ほとんどを『白餡』の原料として利用されています。



今日は白いんげん豆を使って『揚げがらめ』を作りました。豆特有のクセもなく、すっきりとした味わいで、とても扱いやすいので、サラダやスープの中に入れてもおいしく頂くことができますよ。ぜひご家庭でもいろいろな料理に入れて使用してみてください。

ご家庭で作ってみませんか？



材料（4人分）

鶏もも肉・・・120g
しょうが・・・1かけ
しょうゆ・・・小さじ1/2
ミックスビーンズ・80g
（冷凍または水煮のもの）
かたくり粉・・・大さじ4
揚げ油・・・適量
さとう・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ1/2
酒・・・小さじ1

作り方

- ①鶏もも肉を小角切りにして、しょうが・しょうゆで下味をつけます。
- ②鶏もも肉、ミックスビーンズ（冷凍のものは解凍する）にかたくり粉をつけて170℃の油で揚げます。
- ③さとう・しょうゆ・酒を混ぜ合わせ、一煮立ちさせ、②をからめ、出来上がり。



材料（4人分）

白いんげん豆・・・60g
（冷凍または水煮のもの）
じゃがいも・・・大3個
ローズハム・・・4枚
冷凍コーン・・・60g
薄力粉・・・1/2カップ
塩・こしょう・・・適量
サラダ油・・・適量
ケチャップ・・・お好みで

作り方

- ①じゃがいもをすりおろします。
- ②①に白いんげん豆、短冊に切ったハム、コーン、薄力粉を入れ、スプーンで混ぜ、塩・こしょうで味を整えます。
- ③フライパンに多めの油を入れ、スプーン2本を使って②の生地を丸く落とします。
- ④ふたをして弱火～中火で両面がきつね色になるまで焼きます。
- ⑤お好みでケチャップやマヨネーズをつけてください。

きりとりせん

お寄せ
ください

「給食つうしん」に対するご意見・ご感想などがありましたらお願いします。

