

呉汁

栄養価(1人分)

エネルギー	157 kcal
たんぱく質	11.1 g
脂質	6.2 g
炭水化物	14.8 g
食物繊維	5.8 g
塩分	1.1 g
カルシウム	94 mg



材料(4人分)

大豆(乾)	100g
油揚げ	10g 1枚
だいこん	100g
にんじん	40g
だし汁	600cc 3カップ
小ねぎ	5g 適宜

作り方

- ① 大豆を一晩水に漬けておき、水を切ってすり鉢でよくする。よくすれたら、少し水を加える。
- ② 鍋に水といりこを入れて煮立て、だしを取る。
- ③ ②にだいこん、にんじん、油揚げを加えて弱火で10分煮て、火が通ったら①と味噌を入れる。
- ④ ③を器に盛り、好みで小ねぎを添える。

ひとくちメモ

生の大豆にはトリプシンインヒビターが含まれており、消化性を阻害する。これは大豆を加熱すると著しく破壊され、消化性が向上するので、大豆は加熱して食べることが重要である。また、大豆にはイソフラボンが含まれており、骨粗鬆症、種々のガン、虚血性心疾患などの予防効果が期待されている。