

大豆たんぱくは、大豆に含まれる蛋白質を抽出、加工して蛋白質の含有率を50%以上に高めたものです。

良質の蛋白源であると共に、コレステロールの調節、肥満改善効果などの生理作用が報告されています。

大豆たんぱくは食肉加工製品、水産練り製品、チルド惣菜などの原材料として使われることが多く、今後は医療用食品、スポーツ栄養食品などへの幅広い用途が期待されています。

おすすめ
生活改善
レシピ

大豆たんぱく編 ②

大豆たんぱくの 中華風玄米粥



1人分

材料名	1人分の分量	目安値
大豆たんぱく	20g	顆粒状
サラダ油	4g	小さじ1杯
長ねぎ	20g	みじん切り
赤味噌	12g	小さじ2杯
しょうが	10g	みじん切り
料理酒	2g	
砂糖	3g	小さじ1杯
みりん	3g	小さじ1/2杯
油揚げ	10g	1/2枚
ザーサイ	15g	
小松菜	20g	

1人分の栄養価

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食物繊維
241kcal	14g	6g	32g	3g

● 作り方

- 大豆たんぱく（顆粒状）を、水（50cc）に浸しておく。
- 焼き網で油揚げの両面をさっと焼き、細切りにする。小松菜は茹でた後、よく絞って食べやすい長さに切っておく。
- 鍋にサラダ油を入れて熱し、みじん切りのしょうがと大豆たんぱくを入れ、しょうがを焦がさないように注意しながら炒め合わせる。さらに、赤味噌、砂糖、みりん、料理酒を順次加えて炒める。火を止め、鍋がまだ熱いうちに長ねぎを加え、さっと混ぜ込む。
- レトルトの玄米粥を沸騰した湯で温め、器に移して、その上に2と3を乗せる。

大豆たんぱくの ひじき煮の包み揚げ



※写真は2人分です。

「大豆たんぱく」については、
下記のホームページを
ご覧ください。

<http://www.protein.or.jp>

(社) 日本植物蛋白食品協会

1人分

材料名	1人分の分量	目安値
大豆たんぱく	25g	粉末状
薄力粉	25g	
じゃがいも	15g	すりおろし
卵白		1/2個
水・サラダ油	少々	
ひじきの煮物	50g	市販の惣菜
揚げ油	10g	
レタス	30g	
赤・黄ピーマン	各 10g	

1人分の栄養価

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食物繊維
327kcal	20 g	12 g	34 g	4 g

● 作り方

1. 薄力粉、じゃがいものすりおろし、卵白、大豆たんぱく、水、サラダ油を混ぜ、手でこねて耳たぶくらいの柔らかさにする。
2. 1を3～4個に分け、小皿(直径15cm程度)の中で、穴を開けないように手でのばし、円形の皮を作る。
3. 2に、ひじきの煮物を入れて包む。
4. 揚げ油を熱し、3を入れて180度程度のやや高温で、きつね色になるまで揚げる。

■協力：(社) 日本植物蛋白食品協会

県民の健康づくりを応援するお店 それが健康ちば協力店です

ライフスタイルや食生活の多様化に伴い、外食する機会が増えています。そこで、メニューに栄養成分の表示や、栄養・食生活の情報を提供したり、ヘルシーオーダーに対応できる飲食店を「健康ちば協力店」として登録し、県民の皆さんが、自ら積極的に健康づくりに取り組めるよう応援しています。

健康ちば協力店には登録証が交付され、お店には協力店ステッカーが貼られます。(平成19年5月18日現在：730店)



協力店ステッカー