栄養管理室　主任栄養士
原　裕子

メディカル・レシピ

もうすぐ節分です。節分で厄払いに炒り豆やいわしを食べる習慣があります。余分に残った炒り豆を炊き込みご飯にアレンジしました。いわしの小骨が気になって食べにくい方にはフードプロセッサーを使って「簡単いわしナゲット」を紹介します。
大豆には総コレステロールを低下させる大豆レシチンや骨粗しょう症の予防や更年期の不調を改善するといわれるイソフラボンが含まれます。いわしにはEPA や DHA が多く、カルシウムの吸収を助けるビタミン D も含まれています。

節分豆ご飯

（1 人当たりの栄養量）
エネルギー…… 270kcal
たんぱく質……8.2g
脂質 ……3.7g
糖質 …… 45.6g
食物繊維 ……2.3g
塩分 ……0.9g

作り方

① 米を洗いざるに上げておく。
② 大豆は分量の水に浸し水を全部吸い込むまで浸しておく。
③ ひじきは水に浸しもどしておく。
④ 油揚げは熱湯をかけ油抜きをし、横半分に切ってから細切りにする。
⑤ ①の米を炊飯器に入れ、みりん、しょうゆを入れてから 2 合の目盛り通りにだし汁を入れる。
水気を切ったひじき、油揚げ、②の大豆の具材を入れ、平らになるようになじませ、炊く。

《材料（5 人分）》
米…… 2 合
大豆（炒り豆）…… 50g
水…… 50ml
ひじき（乾）…… 3g
油揚げ …… 20g
みりん ……大さじ 3
濃口しょうゆ ……大さじ 3
だし汁…… 300ml

大豆のもっちりコロッケ

（1 人当たりの栄養量）
エネルギー…… 115kcal
たんぱく質……4.6g
脂質 ……7.6g
糖質 ……4.7g
食物繊維 ……2.2g
塩分 ……0.2g

作り方

① たまねぎは皮をむき、荒く刻んでおく。
② フードプロセッサーに大豆･たまねぎ･片栗粉･塩･カレー粉を入れ滑らかになるまで混ぜる。
③ ボールに移し、水気を切ったコーンを加えよく混ぜ、8 等分に分ける。
④ 楕円形に丸め、まわりにパン粉をつけ 180℃の油で衣が色つくまで揚げる。

材料（4 人分：8 個）
大豆（水煮）…… 200g
たまねぎ…… 50g
片栗粉 ……大さじ 1.5
塩……小さじ 1/4
カレー粉……小さじ 1
コーン（缶詰）…… 60g
パン粉…… 適宜
揚げ油 …… 適宜

いわしのナゲット

（1 人当たりの栄養量）
エネルギー…… 125kcal
たんぱく質……7.3g
脂質 ……8.7g
糖質 ……3.3g
食物繊維 ……1.0g
塩分 ……0.3g

作り方

① いわしは手で開き、中骨としっぽを取る。
② ごぼうはささがきにし、水に浸けあくを取っておく。
③ たまねぎは皮をむき荒く刻み、しょうがは皮をむいておく。
④ フードプロセッサーにいわし・たまねぎ・しょうが・塩を入れ、すり身に粘りが出るまで混ぜる。
⑤ ボールに移し、水気を切ったごぼうとパン粉を加えよく混ぜる。
⑥ 8 等分に丸め、焼きのり又は青しそでくるみ 170℃の油でまるくふくれるまで揚げる。

材料（4 人分：8 個）
いわし…… 250g
ごぼう…… 50g
たまねぎ…… 60g
しょうが……10g
塩……小さじ 1/4
パン粉……大さじ 3
揚げ油 …… 適宜
焼きのり / 青しそ …… 各 4 枚
トマトケチャップ …… 好みで