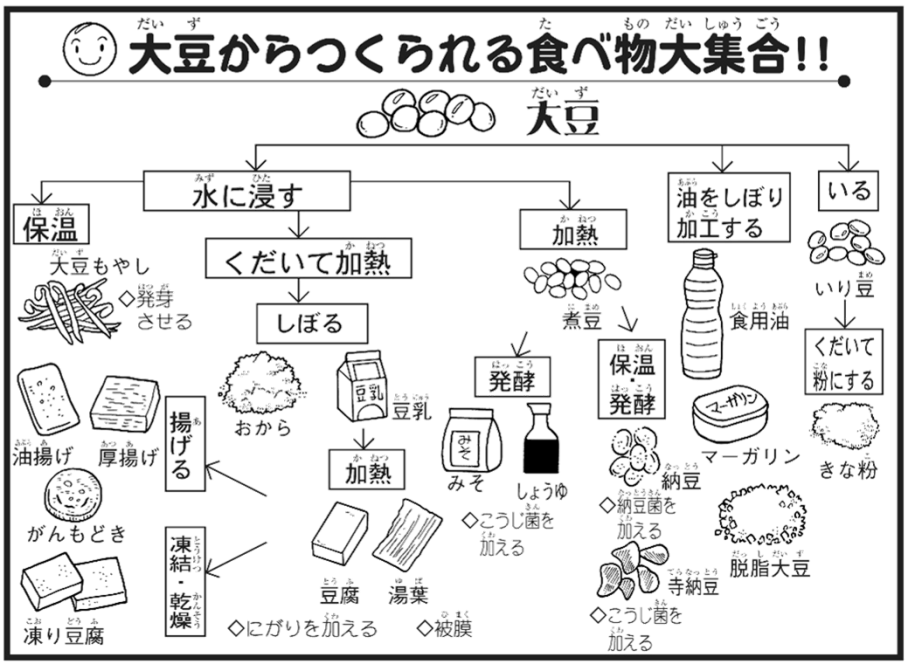
今月のみそ汁

12/7(水)

12月の野菜：だいず

大豆は変身上手！？



大豆が日本に伝わってから2000年の間に、たくさんの加工品が生まれました。大豆には優れた栄養がありますが、そのままでは消化吸収されにくいという欠点があります。しかし、加工食品にすることで、消化吸収が高まります。

私たちの周りには、姿を変えた大豆がたくさんあります。まさに、変身上手な食べ物ですね。

大豆は「○○○の肉」

大豆は別名、「畑の肉」とも言われています。私たちの体に必要な栄養素であるたんぱく質や脂質をたくさん含む栄養価が高い食品です。特に、大豆には体内で作ることができないたんぱく質が多く含まれています。

肉を食べることが少なかった昔は、貴重なたんぱく源でした。

《大豆の上手な選び方》

【ポイント】

- 形・粒が整っている
- 色ツヤのいいもの
- 表面にキズがないもの

※大豆を一晩、水につけてやわらかくしてからすりつぶすと「呉」ができる

普段のみそ汁に季節の野菜をプラスしてみましょう♪