



豆乳蒸し

材料 (1人分)	使用量(g)	仕込み/切り方
調整豆乳	45	
A だしの素	0.3	
水	45	
薄口醤油	1.5	
本みりん	1	
鶏卵	25	
B 鶏もも肉皮なし	20	細切れ
合成清酒	1	
濃口醤油	1	
水	適量	
C だしの素	0.2	
水	30	
薄口醤油	3	
本みりん	3	
かに風味かまぼこ	5	2 cm幅に切りほぐす
片栗粉	1	
水	3	
根三つ葉	5	2 cm幅に切り、下茹でする。
エネルギー	100kcal	
たんぱく質	8.8 g	
脂質	5.2 g	
炭水化物	3.5 g	

## 作り方

- ① A の調味料を鍋に入れて沸騰させ、冷ましておく。
- ② 鶏肉をBの調味料で、しっかり火が通るまで煮る。
- ③ 卵をといて、①と合わせてこし、そこに豆乳を加える。
- ④ 耐熱容器に②と、③を入れ、水分が容器に入らないよう、アルミホイルで蓋をする。
- ⑤ 蒸気の立った蒸し器に入れ、強火で3分した後、弱火で約10分加熱する。
- ⑥ 鍋にCを入れ、沸騰させたあと、かに風味かまぼこを入れて、水溶き片栗粉を加えて再沸騰させる。
- ⑦ ⑥に根三つ葉を加えて、⑤にかけて出来上がり。

## 豆乳の効能

豆乳には、コレステロールや中性脂肪など、血液中の余分な脂質を流してくれる「サポニン」という栄養素が含まれています。豆乳を飲むと、「サポニン」による肥満防止の効果が期待できます。

また、たんぱく質も豊富で、動物性のたんぱく質に比べ、低カロリーで基礎代謝を高くする働きがあるので、ダイエットのサポートになります。

豆乳に含まれるオリゴ糖は、ビフィズス菌や乳酸菌の栄養源となり、善玉菌を増やす働きがあります。善玉菌が増えると腸壁が刺激され、お通じが良くなるため、便秘体質の改善につながります。

## 調整豆乳と無調整豆乳の違い

調整豆乳→大豆固形分6%

無調整豆乳に砂糖などを加えて飲みやすく加工したもの。

加熱した時分離しづらい為、スープなどには調整豆乳を使った方が、口当たりもよく仕上がる。

無調整豆乳→大豆固形分8%

大豆の風味が強く、苦みを感じることもある。豆本来の味を楽しめる。

加熱した時分離しやすい。