

97 kcal



ヘルシーポイント

小豆にはカリウム、鉄、マグネシウム、亜鉛などのミネラルが豊富に含まれている他、抗酸化作用のあるサポニンやアントシアニン系の色素が含まれていて、動脈硬化予防など、生活習慣病の予防に効果があるとされています。

がゆ  
小豆粥

<材料>4人分

- 小豆……………1/4カップ(約40g)
- ご飯……………小茶碗1杯(約150g)
- 水……………500cc
- 仕上がり塩 少々



<作り方>

- 1 小豆はかぶる位の水を加えて火にかけ、煮立ってきたらお湯を捨てる(渋きり)。再度小豆がかぶる位の水を加えて火にかけ、固めに茹でる。
- 2 すーぶじまんの上容器に小豆とご飯、水を入れてセットし、**スープ2**のボタンを押す。
- 3 出来上がったら塩ひとつまみ加え、全体を混ぜて器に盛り付ける。  
スープじまんで作ると焦がすこともなく、柔らかくできます。

177 kcal



ヘルシーポイント

五穀米にはビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富なので、是非、普段の食生活に取り入れたいものです。少量の鶏肉を加え、卵を加えることでたんぱく質も十分に摂れるので、胃が疲れている人、風邪などで消化能力の衰えている人にもおすすめです。

ごこく とりがゆ

五穀・鶏粥の卵落とし

<材料>4人分

- 米……………50g ●長ねぎ……………30g
- 五穀米……………50g ●生姜……………1片
- 水……………600cc ●ささ身……………1枚
- 温泉卵……………4個
- \*和風に食べるなら→ 青シソの千切り
- \*中華風に食べるなら→ ゴマ油と香菜
- \*エスニック風に食べるなら→ ナンプラーと香菜



<作り方>

- 1 米は洗ってボウルに移し五穀米を加えて分量の水を加えて30分ほど置く。
- 2 すーぶじまん上容器に米を浸け汁ごと入れ、筋を除いて適当な大きさに切ったささ身、長葱、生姜も入れてセットし、**スープ2**のボタンを押す。
- 3 出来上がったら上容器の具と下容器のスープをボウル等で混ぜ合わせ、器に盛り付け、温泉卵を割り入れて好みの味で食べる。  
スープじまんで作ると火の調節をしたり、焦がすなどの心配がないので安心です。

## 豆乳ベースでレシピを作る

ここからは豆乳を利用した美味しいレシピのご紹介です。  
 まずはじめに「すーぷじまん」で豆乳ベースを作り、  
 そこから様々なお料理に利用していきましょう。



豆乳  
46 kcal

### 豆乳を作る

豆乳ベース

<材料>

- 生大豆 (または青大豆、黒大豆)……120g  
 (生大豆は水に漬けると約2倍に膨れます。)
- 水……600cc



●豆乳の美味しいいただき方として  
 本誌最終面(15ページ)に豆乳飲料を  
 紹介しておりますので、そちら  
 もご参照ください。

### 手作り豆乳ベース

#### 青臭みの少ない豆乳の作り方

豆乳には独特の青臭みがありますが、この  
 解消法として浸漬大豆を予め沸騰水中に  
 30秒間つけた後(ブランチングといいます)、  
 直ちに水冷したものを、すーぷじまんの  
 上容器に入れ、右記1~4と同様な方法で  
 作る、サラッとした飲みやすい豆乳が  
 できます。

<作り方>

- 1 大豆は良く洗い、約5倍の水に1晩(冬場はやや長め)  
 浸け、ザルにとって水を切っておく。  
 (この大豆を浸漬大豆とよびます。)
  - 2 すーぷじまんの  
 上容器に600ccの水、浸漬大豆を  
 順に入れ、更に添付の消泡剤をひとつまみ(約0.3g)  
 入れます。
- 注意:**この時、お湯は絶対に入れないでください。また衛生上、大豆を浸した水は使用しないでください。
- 3 容器をセットし、豆乳ボタンを押します。
  - 4 調理終了ブザーが鳴ったら豆乳を取り出し、別容器  
 に移して2~3分間沸騰加熱させればおいしい豆乳  
 のできあがりです。

ここに紹介した豆乳、豆腐の作り方の説明書は福島県ハイテクプラザ会津若松技術支援センター食品技術グループの  
 研究成果から同グループのご指導の下に作成したものです。

