

管理栄養士のお手軽レシピノート

★節分にも！大豆を使った料理

大豆レシピ特集(おやつ編)

簡単調理
大豆レシピ
節分

★大豆入りザクザククッキー

≪材料≫(30cm×30cm バット1枚分)

・煎り大豆 200g ・レーズン 100g
・マシュマロ 80g ・バター 50g



≪作り方≫

①大豆をポリ袋に入れて、綿棒で叩いて荒く砕く。



②フライパンにバターと刻んだマシュマロを入れて、マシュマロの形がなくなるまで溶かし混ぜる。



③火を止めて①の大豆とレーズンを加えて、全体がよく馴染むまで混ぜる。オーブンペーパーを敷いたバットに薄く平らに伸ばし、冷ます。



④全体がしっかりと固まったら、包丁で食べやすい大きさに切る。

上からチョコをかけるとバレンタイン仕様になります♪
レーズンの代わりに好みのドライフルーツでもおいしいですよ！
マシュマロの種類で味を変えても◎



★大豆きなこ

＜材料＞（作りやすい分量）

- ・ゆで大豆 150g
- ・砂糖 大さじ3
- ・きな粉 大さじ2



＜作り方＞

- ① フライパンに水 100ml と砂糖を入れ、沸騰させる。沸騰したら茹で大豆を加え、水分がなくなるまで煮る。



- ② ①のフライパンにきな粉を振り入れ、全体にまぶす。



熱いお茶のお供にピッタリな簡単おやつです。
煎り大豆よりも柔らかく食べやすいので、お子さんや高齢者など、
硬いものが噛みにくい方にもおすすめです。

節分にお豆を使ったおやつはいかがですか？

特に煎り大豆は噛み応えがあるので、噛む回数が自然と増えます。

たくさん「噛む」ことで少量で満足感が得られ、食べ過ぎ防止につながります。

また、「噛む」ことでだ液の分泌も促進されます。だ液はお口の中に潤いを与えてくれるほかに
殺菌・抗菌作用があり、お口の中を清潔に保ってくれます。ひとくち30回噛めると◎ですね。

「噛む」ことはメリットが多くあります。ぜひ意識してみてくださいね。

玉村町HPで掲載中！管理栄養士のお手軽レシピノート

<https://www.town.tamamura.lg.jp/docs/2020052000016/>

