

市販の /

蒸し大豆で簡単!

たんぱく質足りてる?

たんぱく質プラス+レシピ

成人の1日の食事に
必要なたんぱく質量は



男性で

65g



女性で

50g (推奨量)

また
サルコペニア※1の発症を予防するにはこれ以上、

推奨量以上のたんぱく質が必要

とのデータもあります

(※1: 筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態のこと)



こんな食事で済ませてしまうことありませんか?

『市販の蒸し大豆』を活用して、
手軽にたんぱく質をプラスしてみませんか?

作り方

- ① 蒸し大豆パックを袋のままめん棒等で軽くつぶす。
- ② きゅうりはスライスし、塩をまぶして5分ほど置き、水分を絞っておく。
- ③ ①と②をボウルに入れ、油を切ったツナ缶と塩昆布、マヨネーズを加えて和える。

材料(3人分)

- 蒸し大豆(パック) … 1袋(100g)
- きゅうり … 1/2本
- 塩 … 少々
- ツナ缶 … 1/2缶(35g)
- 塩昆布 … ひとつまみ(3g)
- マヨネーズ … 大さじ2

袋のままつぶして、和えるだけ!



蒸し大豆のシユサラダ

たんぱく質はポテトサラダの

約9倍!

[1人分の栄養量]エネルギー:138kcal たんぱく質:7.9g 脂質:10.7g 食塩相当量:0.4g

2

蒸し大豆そぼろ

材料(2人分)

蒸し大豆(パック) … 1袋(100g)

(サラダ油 … 大さじ1)

- ①
- 酒 … 大さじ1/2
 - 砂糖 … 小さじ1
 - みりん … 大さじ1/2
 - 味噌 … 大さじ1/2
 - しょうゆ … 小さじ1

作り方

- ① 蒸し大豆パックを包丁でお好みの大きさに刻む。
- ② 耐熱容器に①と①の調味料を加え、電子レンジで1分加熱する。
(フライパンにサラダ油をひき、炒めるとよりおいしい。)

[1人分の栄養量]エネルギー:148kcal たんぱく質:9.1g 脂質:6.3g 食塩相当量:1.4g

作り置きで簡単にたんぱく質UP!
不足しがちな朝食にも!そぼろ丼やだし巻き、
ラー油を加え冷奴にも◎/

作り方

- ① 長ネギは約1cm幅に切り、蒸し大豆と一緒に耐熱容器に入れ、バターをのせてトースターで長ネギに軽く焦げ目がつくまで7分程加熱する。
- ② ボウルに①のすりおろした長芋と溶き卵、調味料を入れてよく混ぜ合わせ①の上に流し入れる。
- ③ その上にチーズをトッピングし、トースターで焼き色がつくまで7分程加熱し、最後に刻みのりを乗せる。

材料(2人分)

蒸し大豆(パック) … 1袋(100g)

長ネギ … 1/2本

バター … 5g

- ①
- 長芋 … 150g
 - 卵 … 1個
 - 白だし … 大さじ1
 - 明太子 … 大さじ1~2 (お好みで)
 - ピザ用チーズ … 25g
 - 刻みのり … ひとつまみ

ホワイトソースの代わりに
長芋とろろ使用で簡単!蒸し大豆の
明太とろろグラタン

3

[1人分の栄養量]エネルギー:252kcal たんぱく質:18.4g 脂質:13.2g 食塩相当量:1.9g