

鬼は外～♪福は内～♪ 節分と言えば豆まき。 豆まきと言えば「豆」。 そのまま食べるだけでなく、醤油など調味料の原材料に使われたりと…古くから私たちの食文化に深く根付いている「豆」についての豆知識を紹介します♪



大豆

栄養指導室 松田・田中・深田・水戸川・向



『畅の肉』と呼ばれ、たんぱく質を多く含む
<炒り大豆 10g(25粒)>
たんぱく質 3.8g、カリウム 200 mg、リン 71 mg

青きな粉

知ってた?!

何気なく見ている「青きな粉」
実は広島の特産品!!
他の地域ではあまり知られていない



きな粉
大さじ1杯 = みかん1個分の
カリウム量



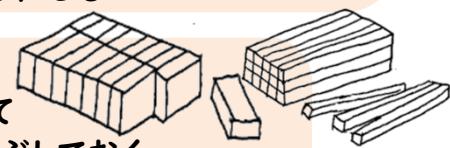
高野豆腐

木綿豆腐を凍結して乾燥させた保存食品
⇒『凍り豆腐』とも呼ぶ

<高野豆腐 戻した1枚(約100g)>
カリウム 3 mg、リン 180 mg



水で戻して切って
片栗粉をまぶしておく
⇒肉と同じように料理する
炒め物がおすすめ



💡 生の肉や魚などと違い長期保存できるため、常備にオススメ♪



そらまめ

豆板醤の原料

そら豆を揚げて、塩などで味付した豆菓子
『フライビーンズ』『いかり豆』『花豆』
→カリウムと塩分も多い!

<100gあたり(市販品約1袋)>
カリウム 710 mg、塩分 1.8 g

旬:春(4~6月)

3日で鮮度が落ちる
→すぐに調理するのがベスト!

あずき

カリウム量は…
こしあん < つぶあん



食物繊維を多く含む
広島の郷土料理「煮ごめ」]
「いとこ煮」]

おかずに使うと

<ゆであずき 20g(大さじ1)>
カリウム 86 mg、リン 19 mg