

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♪

栄養指導室 松田・田中・深田・水戸川・向



大豆



青きな粉

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

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

知ってた?!



きな粉 大さじ1杯 = みかん1個分の
カリウム量

カリウムが多い!

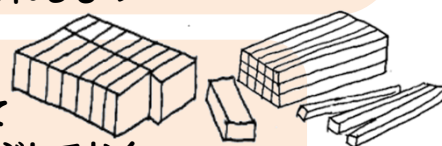
高野豆腐

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 3mg、リン 180mg



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 710mg、塩分 1.8g

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 86mg、リン 19mg