

～ 大豆のサラダ ～



野菜は、季節に旬の食材やお家の冷蔵庫に余っているものを使ってください



材 料	分 量 (幼児)		作 り 方
	1人分	5人分	
大豆	5g	25g	① 大豆は一晩水に浸しておき、鍋に入れ、軟らかくなるまで茹でる。 ※水煮大豆を使用する場合は、浸水不要 (水煮大豆の分量は、乾燥大豆の2.5倍) ② きゅうりは輪切り、人参はいちょう切りにする。 人参・もやしはサッと茹でて、水気をきっておく。 ☆しっかり水気をきることで、調味料と和えたときに水っぽくならず味が薄まらない ③ 大豆・野菜・調味料を和える。
きゅうり	30g	大1本	
人参	10g	1/3本	
もやし	30g	150g	
塩	0.1g	0.5g	
しょうゆ	0.5g	小さじ1/2	
マヨネーズ	4g	大さじ2弱	

どんな「豆」があるのかな？

豆は、マメ科の植物の種子のうち、食用とするものの総称。

米・麦・キビ・粟と並ぶ五穀の一つとして、日本でも古くから食されています。

そんな豆には、非常に多くの種類があり、主な成分と成熟の程度から3つに分けられます。



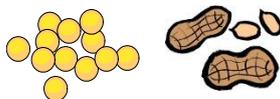
炭水化物とたんぱく質を多く含む成熟豆

…いんげん豆、そら豆、えんどう豆、小豆、ひよこ豆、レンズ豆



脂質とたんぱく質を多く含む成熟豆

…大豆、落花生



野菜的な性質をもつ未熟豆

…枝豆、グリーンピース、さやいんげん、さやえんどう



いんげんやえんどうは、豆？野菜？ …答えはどちらとも。ふつう「豆」は完全した種子を乾燥させたものをいい、未熟な種子を食べる豆は「野菜」に分類されます。