

あれも  
これも!?

へん しん  
変身じょうずな

# 大豆ずのなかまたち

だい

大豆だいずは日本にほんでも古ふるくから栽培さいばいされており、そのまま食たべられるだけでなく、  
さまざま食品しょくひんや調味料ちょうみりょうなどに変身へんしんします。

大豆だいずの変身へんしんについて  
クイズ動画どうがで楽しく学まなぼう!



相模原市食育推進  
マスコットキャラクター  
サガビー



もやし



えだまめ



きなこ



おから



だいず  
大豆

Daizu



きなこ



みそ



ゆば



しょうゆ



なっとう



こや豆腐



とうにゅう



がんもどき



とうふ



あぶらあげ



あつあげ

## おいしいだけじゃない! 大豆だいずの栄養えいよう

からだや筋肉きんじくをつくるもとになる  
たんぱく質たんぱくしつ

「畑はたけの肉にく」とも呼よばれる大豆だいずには、良質りやうしつなたんぱく質たんぱくしつがたくさん含まれていふくまれています。

骨ほねや歯はを丈夫じょうぶにする  
カルシウム

毎日まいにちの食事しょくじの中なかによく登とうじょう場じょうする大豆だいずのなかまはカルシウムのよい補給源ほきゅうげんになります。



こどもから大人おとなまで、  
からだに必要な栄養えいよう素そが  
たくさん含まれて  
いるんだよ♪

# 大豆を使った料理を作ってみよう！



学校給食人気メニュー！

## 大豆とまぐろの 甘辛あえ



ちょうりどうが  
調理動画も  
公開中！

### つくりかた

- ① 乾燥大豆は水につけておき、柔らかくなるまでゆでる。
- ② まぐろはみじん切りにしたしょうがとしょうゆで下味をつける。
- ③ 大豆とまぐろにかたくり粉をまぶし、油であげる。
- ④ しょうゆ・砂糖・みりん・水を煮立たせて甘辛だれをつくる。
- ⑤ ③に④の甘辛だれをからめて、ごまをふる。

### 材料 (大人2人分)

大豆 (乾燥)	20g
※水煮を使う場合は 50g	
まぐろ (角切り)	160g
しょうが	0.8g
しょうゆ	小さじ 1/3 (2g)
かたくり粉	大さじ 3 と 1/2 (32g)
油	大さじ 1 と 1/3 (16g)

甘辛だれ	
しょうゆ	小さじ 1 強 (7.2g)
砂糖	小さじ 2 (6g)
みりん	小さじ 2/3 (4g)
水	小さじ 1 と 1/2 (8g)
白ごま	小さじ 1 (2g)

### ポイント

- ★子どもが苦手な豆や魚が食べやすい料理です♪
- ★大豆は市販の水煮でも OK。すぐに使えて便利です。
- ★ごまは乾煎りすると風味がよくなります。

1人あたり栄養価/エネルギー：300kcal、たんぱく質：19.3g、脂質：16.6g、炭水化物：20.5g、食塩相当量：0.8g

## サガビーが大豆畑に潜入！

昔から津久井地域(千木良周辺)で栽培されてきた「津久井在来大豆」は、相模原市の特産物であり、神奈川県ブランド品としても注目を浴びています。学校給食の節分メニューの時に食べられる福豆にも、この「津久井在来大豆」が使用されています♪



動画は  
こちらから



大豆農家さんから「津久井在来大豆」について教えてもらったよ。収穫の様子もお届けします！