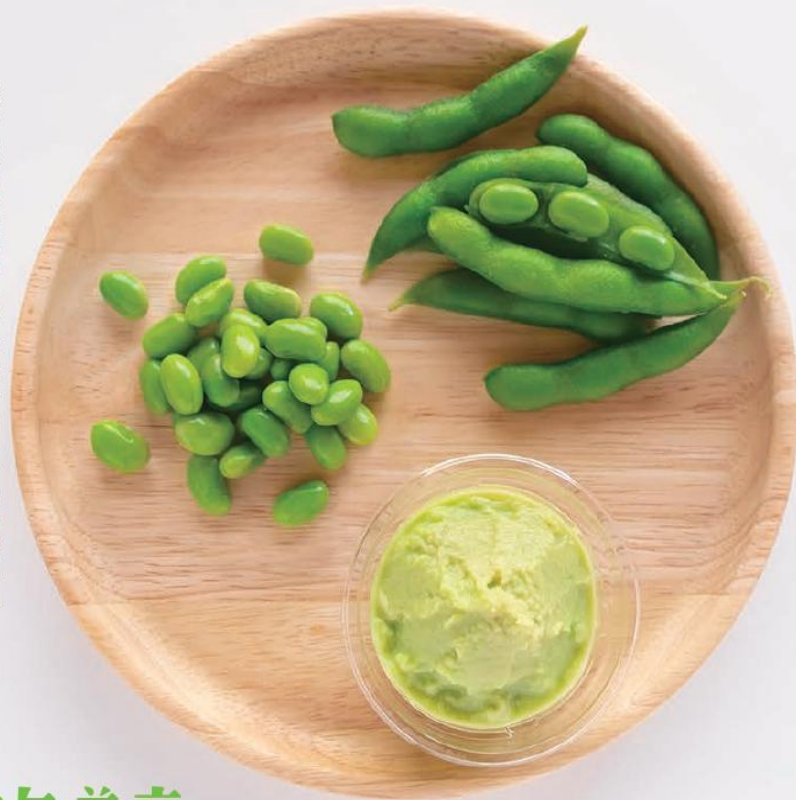


えだ豆は「豆」と「緑黄色野菜」

両方の栄養を兼ね備えた優秀食材です。



えだ豆は成長途中の「大豆」なのをご存知ですか？
畑のお肉といわれる大豆ですが、えだ豆にも良質なタンパク質が豊富に含まれています。しかし、まだ豆未満のえだ豆は、豆ではなく緑黄色野菜なのでビタミン・ミネラルが多いのが特徴です。大豆にはないビタミンCやβカロテンも摂れるなど、「豆」と「野菜」の栄養いいとこどりの食材なのです。



北海道産 えだ豆シリーズ

むきえだ豆



さやをむいてあるので色々な料理にすぐに使えて便利です。

産地：北海道・中札内村
商品規格：1kg

えだ豆



畑から収穫後3時間以内に加工し瞬間凍結しています。

産地：北海道・中札内村
商品規格：1kg

枝豆ペースト



なめらかで舌触りのいいペーストにしました。スープ等に最適です。

産地：北海道・中札内村
商品規格：1kg

えだ豆・栄養成分(推定値)

エネルギー	159kcal
水分	67.1g
たんぱく質	13g
脂質	7.6g
炭水化物	10.6g
灰分	1.7g
ナトリウム	120mg
カリウム	650mg
カルシウム	76mg
マグネシウム	76mg
リン	190mg
鉄	2.5mg
亜鉛	1.4mg
レチノール	0μg
βカロテン当量	180μg
レチノール活性当量	15μg
ビタミンB1	0.28mg
ビタミンB2	0.13mg
ビタミンC	27mg
食物繊維総量	7.3g
食塩相当量	0.3g

2 8品目アレルギー物質：大豆

当社ホームページにてその他の商品もご覧ください <https://aoki-zirushi.com>

株式会社 **アオキ** 北海道室蘭市中央町2丁目4番8号 TEL 0143-24-1234 FAX 0143-22-3210



ご注文
お問合せ

(公財) 埼玉県学校給食会

TEL : 048-592-2115 FAX : 048-592-2496

2025年3月

むき枝豆の ちらし寿司

だしのきいたちらし寿司で
昆布や豆・野菜を
たっぷりとりましょう。



材料(4人前)

米 … 2合
むきえだ豆 … 50g
だし昆布カット … 1本
ガルバングリッツ … 30g
にんじん … 50g
小揚げ … 2枚
合わせだし … 100ml
合わせ酢 … 大さじ4
A 砂糖 … 小さじ1/2
しょうゆ … 小さじ4
酒 … 大さじ1
みりん … 大さじ2

作り方

- 1 米に通常の分量より少なめの水とだし昆布カットを入れ炊飯する。
- 2 ご飯が炊けたら、昆布を取り出し細切りにする。にんじん、小揚げは短冊切りにする。
- 3 鍋に2と、合わせだし、A調味料を入れて煮詰める。
- 4 汁が少なくなってきたら、ガルバングリッツとむき枝豆を入れて火を通す。
- 5 ご飯に合わせ酢を入れ酢飯を作り、4の具材を混ぜ合わせて完成。

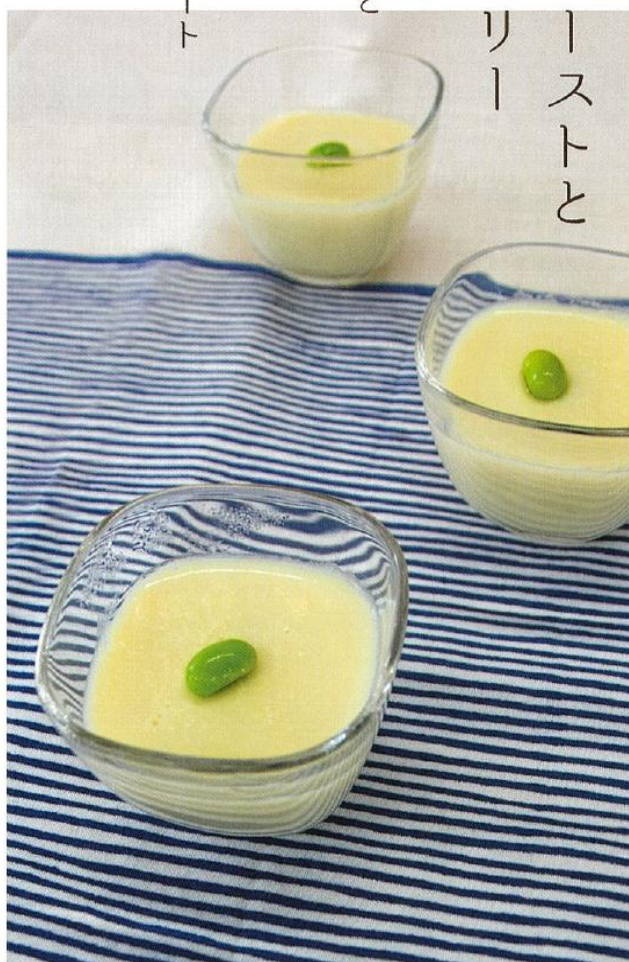
※ごはんと一緒に炊いた昆布を切るのが大変でしたら、

AOKI印「冷凍きざみ昆布」で代用できます。

※だしと酢の効果でしっかり味を感じられるので調味料控え目で減塩になります。

えだ豆ペーストと 豆乳のゼリー

野菜ペーストと
豆乳でつくる
体にやさしい
ヘルシーデザート



材料(10人前)

枝豆ペースト … 100g
豆乳 … 500cc
アガー … 9g
グラニュー糖 … 50g
塩 … 1g

※材料をAOKI印の
「するりん白花」
「ピュアパンプキン」
に替えても作れます。

作り方

- 1 アガーとグラニュー糖はよく混ぜ合わせておく。
- 2 鍋に1と豆乳、塩、枝豆ペーストを入れ、弱火にかけ泡立ってないようにやさしく煮溶かす。
- 3 90℃になったら火を止め、耐熱容器に注ぐ。
- 4 粗熱が取れてから冷蔵庫に入れて冷やして出来上がり。