

和洋女子大生が考えた

大豆の料理

ーレシピ集ー



和洋女子大学 家政学部

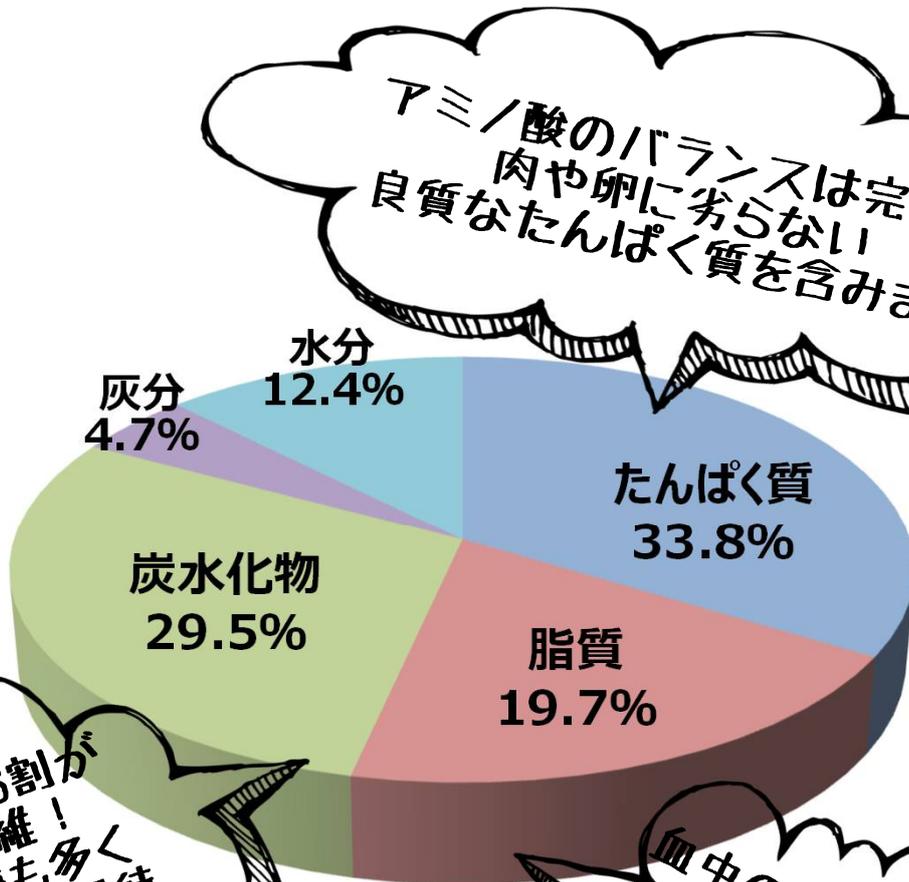
服飾造形学科
健康栄養学科
家政福祉学科



栄養満点の大豆をおいしく摂ろう！

大豆（国産黄大豆乾物）の栄養成分

日本食品標準成分表2015年版



アミノ酸のバランスは完璧！
肉や卵に劣らない
良質なたんぱく質を含みます

この中の6割が
食物繊維！
オリゴ糖も多く
整腸作用が期待
できます

血中のコレステロール
濃度を下げる
リノール酸を
多く含みます！

大注目！
イソフラボン

大豆には女性ホルモンと似た働きをするイソフラボンが含まれ、骨粗しょう症予防など、様々な効果が報告されています。

まずは
大豆を
茹でよう！

1. 鍋に大豆と水（大豆重量の4倍程度）を入れ、6時間以上浸す。
2. 鍋をそのまま火にかけて、沸騰をさせてアクをとる。
3. 大豆が水面からで出ないように途中で水を加えながら、軟らかくなるまで煮る（1～1.5時間）。

圧力鍋で加熱時間ゼロへ！

一晩浸漬させた大豆を圧力鍋に入れて火にかけて、圧がかかったら火を止めて自然放置。浸漬なしの場合は、20分ほど圧をかけましょう。

時短方法も
あります！

ゆで水に食塩や重曹を入れて ゆで時間短縮！

重曹水（重曹は豆重量の0.3%程度）、または2%程度の食塩水で茹でると、ゆで時間が短縮されます。

茹でた大豆の重さは乾物豆重量の約2.5倍です。
ゆで大豆は冷凍保存も可能！水けをきり、粗熱をとって袋に入れて冷凍庫へ。1か月程度で使い切りましょう。

●このレシピの表記について
小さじ1 = 5ml、大さじ1 = 15ml、
カップ1 = 200ml です。

では、
調理を始めま
しょう！

大豆の新たな魅力を
発見してね！

揚げない

Vol.1 焼きソイドーナツ



◆ 材料と分量 4個分

大豆（乾物）	32g
薄力粉	60g
ベーキングパウダー	小1(4g)
ココア	10g
豆乳	大2(30g)
はちみつ	32g
無塩バター	32g
卵	M1個(50g)
チョコチップ	40g

作り方



シリコン型は100円ショップにあるよ♪
(直径約7cm)



<下準備>

- ・ 大豆は茹でておく。
- ・ 薄力粉、ベーキングパウダー、ココアを合わせてふるっておく。
- ・ バターを湯せんまたは電子レンジで溶かしておく。
- ・ オーブンを180℃に予熱する。

- ① フードプロセッサーに大豆と豆乳を入れ、ペースト状にする。
- ② ①をボウルに移し、ふるっておいた薄力粉、ベーキングパウダー、ココアを加えよく混ぜる。
- ③ はちみつ、溶かしたバター、卵、チョコチップを加えて混ぜる。
- ④ スプーンを使って、生地を型に入れる。
- ⑤ 180℃のオーブンで20分間焼く。



Vol.2 大豆ザクザクスコーン



◆ 材料と分量	4 個分	
大豆 (乾物)	20g	
A {	薄力粉	70g
	きな粉	10g
	砂糖	20g
	塩	0.4g
	ベーキングパウダー	4g(小1)
無塩バター	25g	
牛乳	30g(大2)	
はちみつ	8g	
{	りんご	30g
	砂糖	10g
くるみ	10g	

作り方

<下準備>

- 大豆は茹でて粗みじんにする。
- くるみを5mm角に切る。
- バターは1cm角に切り、冷蔵庫で冷やしておく。
- Aの材料を合わせてふるっておく。
- オーブンを190℃に予熱する。

大豆の臭みがなく、
子供でも食べやすい
きな粉風味のスコーンです♪



- ① りんごの皮をむき、1cm角に切ってレンジ対応容器に入れる。砂糖10gをまぶし、電子レンジ(600W)で2分半加熱して冷ます。
- ② ボウルにAとバターを入れ、手の平でこすり合わせて粉状にする。
- ③ ②に牛乳とはちみつを加え、さっくり混ぜる。
- ④ 生地がまとまったら、大豆、りんご、くるみを加える。
- ⑤ 生地を4等分にし、三角形に成形する。冷蔵庫で20分間休ませる。
- ⑥ 190℃のオーブンで20～30分間焼く。

Vol.3 Soy Muffin



◆ 材料と分量 4個分

大豆（乾物）	32g
薄力粉	80g
無塩バター	40g
砂糖	40g
卵	1個(50g)
牛乳	大2・2/3(40g)
くるみ	28g

作り方

<下準備>

- 大豆を茹でておく。
- 薄力粉とベーキングパウダーをあわせてふるっておく。
- バターを常温にしておく。くるみを軽く砕いておく。
- オーブンを190℃に予熱する。

- ① 茹でた大豆をすり鉢を使ってすりつぶす。
- ② ボウルにバターを入れ、クリーム状になるまでしっかり混ぜ、砂糖を加えて混ぜ合わせる。
- ③ ②に溶いた卵を少しずつ加え、牛乳も加えて混ぜ合わせる。
- ④ ③にふるっておいた薄力粉とベーキングパウダーを数回に分けて入れ、軽く混ぜ合わせ、さらに大豆と砕いたくるみを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 型に生地を流し入れ、190℃のオーブンで15分間焼く。

Let's
Cooking!

Vol.4 大豆のシャキシャキサンド



◆ 材料と分量 4人分

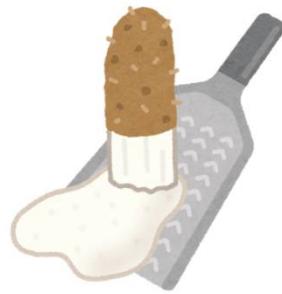
大豆(乾燥)	80g
れんこん	200g(8枚)
山芋	100g
カレー粉	大1(6g)
塩	小1(6g)
薄力粉	大4弱(35g)
揚げ油	適量

作り方

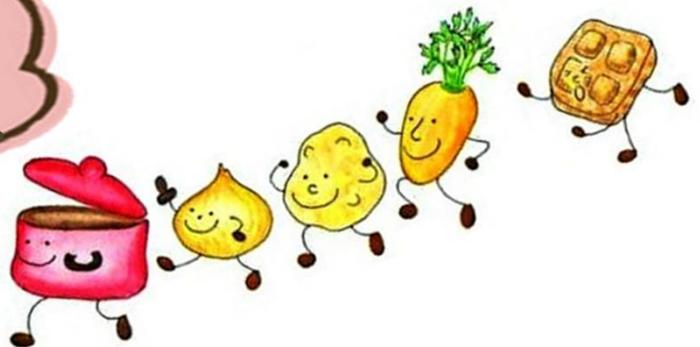
<下準備>

- 大豆を茹でて、粒が残る程度につぶす。

- れんこんの皮をむき、5mm幅に切る。
- 山芋をすりおろし、大豆と混ぜ合わせる。
- ②にカレー粉と塩を加え、混ぜる。
- ③をれんこんで挟んで表面に薄力粉をまぶす。
- 170～180℃の油で3～4分間揚げる。



みんな大好きカレー味!
子供から大人まで
美味しく食べられます!



Vol.5 大きな豆ボール



油で揚げずにエネルギーdown!



◆ 材料と分量	4人分・約20個
大豆（乾物）	60g
合挽き肉	150g
塩	小1/2（3g）
こしょう	少々
玉ねぎ	中1/2個（100g）
〔乾燥パン粉〕	カップ2/3（25g）
	〔牛乳〕
片栗粉	大1・1/2（15g）

<ケチャップあん>

ケチャップ	大1・1/2（27g）	酢	大1（15g）
砂糖	大2（18g）	水	カップ1/2（100g）
醤油	大2（36g）	片栗粉	小2（6g）

作り方

<下準備>

- ・ 大豆を茹で、フードプロセッサーでペースト状にする。
- ・ パン粉を牛乳に浸しておく。

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。フライパンに油（分量外）を入れて熱し、玉ねぎを炒める。
- ② ボウルに挽き肉、塩、こしょうを入れてよくこねる。そこに牛乳で浸しておいたパン粉、大豆、玉ねぎを入れ、よく混ぜる。
- ④ ③の肉だねを一口サイズに丸め、片栗粉をまぶす。
- ⑤ 鍋に湯を沸かし、肉団子を入れて茹でる。（浮いてきたらOK）
- ⑥ ケチャップあんの材料を全部鍋に入れ、中火でとろみがつくまで煮立てる。肉団子を鍋に入れてあんとかからめる。

片栗粉はうすく
つけようね!!



Vol.6 ソイ・クリーム・フジツリ



◆ 材料と分量	4人分
大豆（乾物）	140g
フジツリ	200g
人参	小2本(120g)
じゃがいも	中1個(100g)
玉ねぎ	中1/2個(100g)
バター	15g
ベーコン	3~4枚(60g)
水	カップ3(600ml)
固形コンソメ	1個(4g)
牛乳	カップ1(210ml)
塩	小1弱(4g)
こしょう	少々
生クリーム	大2・2/3(40g)
刻みパセリ	少々

作り方

野菜をミキサーにかけるとなめらかに。
フジツリパスタとよくからまよ！

<下準備>

- 大豆を茹でておく。

- ① 人参は薄切り、じゃがいもはいちょう切り（5mm厚さ）にする。玉ねぎは繊維を断つ薄切り、ベーコンは0.5mm幅に切る。
- ② フジツリを表示通りに茹でる。
- ③ 鍋にバターを溶かし、ベーコンがカリカリになるまで炒め、取り出す。
- ④ ③の鍋に玉ねぎを入れて、しんなりするまで炒める。人参、じゃがいもを加えて炒め、水、コンソメを加え沸騰したらアクを取り、15分程煮る。
- ⑤ ミキサーに粗熱をとった④と大豆を入れてピューレ状にし、鍋に戻す。
- ⑥ ⑤に牛乳とベーコンを加えて温め、塩とこしょうで味を調える。
- ⑦ 器に茹でたフジツリを入れ、ソースをかけ、最後に生クリームとパセリをかける。



Vol.7 大豆がいっぱい！ みんな大好き ミートソーススパゲティ



大豆を入れることで
たんぱく質が30%UP!!

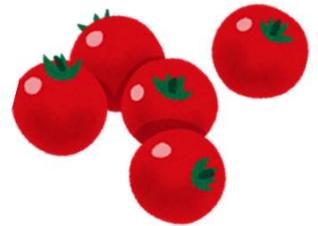
◆ 材料と分量	4人分
大豆（乾物）	40g
スパゲティ	360g
玉ねぎ	中1個(200g)
人参	小2本(120g)
トマト	中1個(200g)
合挽き肉	280g
カレー粉	小4(8g)
薄力粉	大2(18g)
水	カップ3/4(150g)
ケチャップ	大4(60g)
酒	大2(30g)
しょうゆ	小4(24g)
ウスターソース	小4(24g)
塩	小2/3(4g)
こしょう	適量

作り方

<下準備>

- 大豆を茹でておく。

- ① 玉ねぎ、人参はみじん切りにする。トマトは1cm角程度に切る。
 - ② スパゲティを表示通りに茹でる。
 - ③ 分量外の油をフライパンに入れて熱し、玉ねぎ、人参、トマト、大豆を炒める。挽き肉を入れて炒める。
 - ④ 挽き肉の色が変わったら、カレー粉と薄力粉を入れてよく炒める。
 - ⑤ 水と全ての調味料を入れて、弱火で適度なとろみがつくまで煮る。
 - ⑥ 皿にスパゲティを盛り、ミートソースをかける。
- ※ お好みで粉チーズやパセリをかけてもおいしいよ！



Vol.8 Healthy Soy Burger



◆ 材料と分量	4人分
大豆（乾物）	100g
鶏挽き肉	180g
塩	小1/2 (3g)
こしょう	少々
玉ねぎ	中1個 (200g)
乾燥ひじき	12g
人参	小2本 (120g)
ごま油	大4 (2g)
大葉	4枚 (2g)
大根	800g
ポン酢	適量

作り方

<下準備>

- 大豆を茹でて、すりつぶす。
- 乾燥ひじきを水でもどす。

マッシャーやフードプロセッサー、おり鉢などを使ってね!!

- ① 玉ねぎ、人参をみじん切りにする。
- ② フライパンに半量のごま油を入れて熱し、玉ねぎ、人参、ひじきをしんなりするまで炒める。
- ③ ボウルに挽き肉を入れ、塩、こしょうをし、よくこねる。
- ④ ③に大豆と②を入れて混ぜ、4等分にしてハンバーグの形にする。
- ⑤ フライパンに残りのごま油を入れて熱し、④を入れて両面をこんがり焼いて中まで火を通す。
- ⑥ ハンバーグを皿に盛り、細切りにした大葉をのせる。
- ⑦ すりおろした大根、ポン酢を上からかける。

挽き肉と塩をよく混ぜると、ジューシーなハンバーグになるよ!!!





大豆
コーヒー
～アレンジ編～

大豆茶や大豆コーヒーは、ティータイムでもノンカフェイン飲料として楽しむことができます。ここでは大豆コーヒーをアレンジしたレシピをご紹介します！子どもでも楽しめる味です。

大豆コーヒーは（株）實埜邑の「そいかふえ」を使用しています。
<http://soycafe.jp/>



カフェモカ風マシュマロ大豆コーヒー

カップに大豆コーヒー1袋をセットし、湯（100ml）を注ぐ。
チョコソース（大1）、温めた牛乳（50ml）を入れて混ぜる。
マシュマロをのせて、上からチョコソースをかけたら完成。



キャラメルマキアート風大豆コーヒー

カップに大豆コーヒー1袋をセットし、湯（100ml）を注ぐ。
牛乳（大2）、砂糖（大2）を入れて混ぜる。
上にホイップした生クリーム（20ml）を絞り、キャラメルソース（小1）、
トッピング用フリーズドライ苺（小1/2）を散らしたら出来上がり。



ソイカフェモカ ～ブラウニーを添えて～

グラスに大豆コーヒー1袋をセットし、湯（80ml）を注ぐ。
牛乳（50ml）、ミルクココア（大1）を入れて混ぜ、上にホイップした生クリーム（20ml）を絞る。
ブラウニー（10g）を崩しながら散らし、チョコソースをかけて完成。

