



## 食物繊維① 豆類

### 様々な栄養がとれる優秀食材

豆は、便秘に悩む人や栄養不足になりがちな人に特にオススメの食材。食物繊維に加えてビタミン、ミネラル類も多く、「畑の牛肉」と呼ばれるほどタンパク質も豊富です。また、ほんのり甘みがあるのはオリゴ糖（→P180～）が含まれているから。豆はこれほど多くの栄養素をとることができるのです。乾物が多く、水で戻す作業があるためやや敬遠されがちですが、すぐに調理できる水煮を活用すれば、気軽に豆を取り入れることができます。

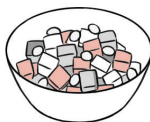
### 大豆と野菜とチキンのボン酢和え

#### 材料

（2人分）大豆（水煮）100g、大根・ニンジン各5cm、キュウリ1本、鶏むね肉50g、ボン酢30ml

#### 作り方

1. 大根、ニンジン、キュウリを1cm角に切り、ニンジンはゆでる。鶏むね肉もゆで、1cm角に切る。
2. ①と大豆をボウルに入れ、ボン酢をかけて10～20分おく。



### ひよこ豆とキャベツのカレー煮込み

ホクホクしたひよこ豆は食物繊維に加え、美容などに効くイソフラボンも豊富。

#### 材料

（2人分）ひよこ豆（水煮）150g、キャベツ1/4個、タマネギ1/2個、トマト1個、砂糖小さじ1、塩小さじ1/2、カレーペースト・オリーブオイル各大さじ1

#### 作り方

1. キャベツは食べやすい大きさに切る。タマネギは薄切り、トマトは皮をむいてザク切りにする。
2. 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、タマネギ、キャベツの順で炒め、しんなりしたら、トマト、ひよこ豆、砂糖、塩を加え、フタをして弱火で煮込む。
3. タマネギが透き通ってトマトが煮くずれてきたら、カレーペーストを加え、さらに煮込む。



細胞の酸化を防ぎ、  
美肌にも効果大

美腸をつくる食材をレシビ