

健康生活

豆を食べて

注目成分
続々！

豆は体によい栄養素の宝庫

私たちが食べている乾燥豆は、まくと芽が出て育つ豆の種でもあります。芽吹きのためのパワーが小さな粒に詰まっており、私たちの体に必要な栄養素も各種豊富に含んでいます。

豆には、炭水化物、たんぱく質、各種のビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素がバランスよく含まれており、ポリフェノールなどの生活習慣病を防ぐとされる注目の成分も豊富です。

おいしい豆料理を食べて、豆のもつパワーや栄養素を取り入れませんか。



不足しがちなミネラルが豊富

カルシウムが不足すると骨粗鬆症、鉄が不足すると貧血、亜鉛が不足すると味覚障害などが起こることがあります。これらのミネラルが含まれる豆を食べて、栄養バランスを整えましょう。



Page 8

うずら豆と豚ばら肉の
トマト煮込み

Page 9

白花豆とエビ、タコの
アヒージョ

Page 10

ひよこ豆と切り昆布の
ビリ辛煮

生活習慣病対策に役立つポリフェノール

ポリフェノールは植物の色素や苦味の成分で、強い抗酸化作用をもち、豆には豊富に含まれます。ポリフェノールがたっぷりの豆を食べることで、動脈硬化や心臓病の予防、発がん物質の活性化の抑制などの効果が期待されます。



Page 11



甘納豆と
ナッツのタブレット

Page 12



金時豆入りボルシチ

Page 13



金時豆とごぼうの
サラダピラフ

あん粒子は豆だけがもつレジスタントスターチ

豆をゆでたり煮たりすると、でんぷんの一部が“あん粒子”に変化します。あん粒子はレジスタントスターチ（消化されにくいでんぷん）の一種で、食物繊維と同様の働きがあり、脂質代謝や腸内免疫作用の改善などの健康効果が期待されています。



Page 14



小豆入り抹茶茶巾

Page 15



大福豆入りケーキ・サレ

Page 16



キドニービーンズと
鶏肉の白ワイン煮込み

小さな粒が
元気の源!



豆を食べていきいき健康に

健康を維持するには、栄養バランスのよい食事
をとり運動を続けることが重要です。

ひと粒の中にさまざまな栄養素を含む豆は、料
理の素材として加えるだけで、栄養バランスを整
え、気になるさまざまな症状の予防や改善に役立
ちます。豆を使った常備菜を作っておけば、いつ
でもすぐに食べられる私たちの健康を守る貴重な
おかずになってくれます。

おいしくてヘルシーな豆料理を、ぜひ毎日の食
卓に!



食後の高血糖対策に

高血糖を防ぐには、バランスのよい食事や運動の習慣をつけるなどといった生活
の改善が欠かせません。豆には食後の血糖値の急上昇を抑えるとされる食物繊維
が豊富です。



1日の食物繊維の目標量

男性(18～64歳)…21g以上
女性(15～64歳)…18g以上

Page 17



小豆のカレー水餃子

Page 18



レンズ豆入り
ロール白菜

Page 19



ミックスビーンズの
炊き込みご飯

貧血の予防・改善に

栄養バランスのよい食事を取り、鉄や造血作用があるビタミンB群を摂取することが貧血の予防や改善には重要です。豆の中にはこうした栄養素や鉄の吸収を助けるたんぱく質を同時に含むものがあり、貧血対策に適しています。



1日の鉄の推奨量

男性(18~74歳)・・・7.5mg

女性(15~49歳)・・・10.5mg

Page 20



小豆入り肉みその
サラダうどん

Page 21



金時豆とアサリ、
小松菜の炒め物

Page 22



レンズ豆入り
スペインオムレツ

骨粗鬆症の予防に

骨粗鬆症を予防するには、若いころから骨の材料になるカルシウムやマグネシウムをしっかり摂取し、吸収を助けるたんぱく質などの栄養素をとることが不可欠です。豆はカルシウムやマグネシウム、たんぱく質が豊富なものが多く、骨粗鬆症対策に有効な食材です。



1日のカルシウムの推奨量

男性(30~74歳)・・・750mg

女性(15~74歳)・・・650mg

Page 23



金時豆としらすの
ちらしずし

Page 24



紫花豆とチーズの
揚げワンタン

Page 25



ひよこ豆とオクラの
ミルクスープ

腸内環境の改善に

腸の働きを整えるには栄養バランスのよい食事が重要で、ビフィズス菌や乳酸菌などの有用菌を増やす食物繊維を摂取することも有効です。豆の豊富な食物繊維で、腸内環境を整えましょう。



1日の食物繊維の目標量

男性(18～64歳)…21g以上

女性(15～64歳)…18g以上

Page 26



小豆入り
にらとキムチのチヂミ

Page 27



大福豆ときくらげ、
アボカドの甘酢がけ

Page 28



紫花豆とサムゲタン
ごぼうの参鶏湯

スポーツ時の栄養補給に

スポーツには、適切なタイミングでエネルギーや水分を補給し、筋力アップのためのたんぱく質などをしっかりとることが重要です。豆はエネルギー源になる炭水化物のほか、たんぱく質も含み、スポーツを楽しむ人にもおすすめの食材です。



1日の推定エネルギーの必要量

男性(18～49歳)…3050kcal

女性(30～49歳)…2350kcal

1日のたんぱく質の推奨量

男性(15～64歳)…65g

女性(18歳～)…50g

Page 29



ゆで小豆入り
バナナカップケーキ

Page 30



うずら豆と鶏肉の
ピリ辛炒め

Page 31



チーズ入りフムスの
ピタサンド

血中コレステロール対策に

LDLコレステロール値が高いと動脈硬化などのリスクが高まります。LDLコレステロール値を下げるには、多価不飽和脂肪酸(n-6系、n-3系の脂肪酸)の割合を増やすことが大切です。豆は多価不飽和脂肪酸を含み、余分なコレステロールを排泄するとされる食物繊維も豊富です。

1日のn-6系脂肪酸の目安量

男性(30～64歳)…10g
女性(18～74歳)…8g

1日のn-3系脂肪酸の目安量

男性(18～49歳)…2.0g
女性(10～49歳)…1.6g



Page 32



白花豆の
しょうが煮とぜんざい

Page 33



イワシのソテー入り
ひよこ豆スープ

Page 34



レンズ豆の
みそそぼろとサバ缶丼

乾燥豆のゆで方の基本 Page 35

はじめての人でも簡単！ 豆のゆで方をわかりやすく解説します。



料理 伊藤晶子

料理研究家・管理栄養士

女子栄養大学短期大学部を卒業後、料理研究家アシスタント、料理教室スタッフなどを経て独立。雑誌、料理教室、イベント、動画サイトなどを通じて、和食からエスニックまで、幅広いジャンルでおいしくて作りやすい料理を提案。家庭向けの健康料理にも定評がある。福島県いわき市で料理教室FRASCOを主宰。

監修(P.2～7) 蒲池桂子(女子栄養大学栄養クリニック主任、栄養学博士)

撮影：山本明義 (料理家の写真：伊藤華織)

- ・各料理の栄養成分の値は、「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」(文部科学省)に基づいて算出しています。
- ・P.2～7の栄養成分の目標量、推奨量、必要量、目安量は、「日本人の食事摂取基準(2020年版)」(厚生労働省)に基づいています。データは成人(主に30～49歳)のものを抜粋しており、項目によって年齢区分がまちまちです。年齢が当てはまらない場合も、目安として参考にご覧ください。
- ・P.6の推定エネルギー必要量は、身体活動レベルが高い場合(レベルⅢ)のエネルギーです。



豆のミネラルを
スープごと摂取

うずら豆と豚ばら肉のトマト煮込み

肉のうま味を含んだうずら豆がおいしい



材料（4人分）

うずら豆（乾燥）…100g

豚ばら肉（ブロック）…400g

A 塩…小さじ1/2

こしょう…少量

玉ねぎ…1個

しめじ…100g

さやいんげん…50g

酢…大さじ3

B トマト缶（カットタイプ）…1缶（400g）

水…1カップ

砂糖…小さじ1

塩・こしょう…各少量

作り方

- ①うずら豆は35ページを参照してゆでる（ゆで時間は40～50分とし、硬めにゆでるとよい）。ざるにあげて広げ、冷ます。
- ②豚肉は1cm厚さの一口大に切り、**A**をふる。
- ③玉ねぎはみじん切りにし、しめじは小房に分け、さやいんげんは4cm長さに切る。
- ④フライパンに豚肉を並べて中火にかけ、両面にしっかり焼き色がつくまで焼き、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。
- ⑤④に酢を加えて煮立ったら**B**を加え、弱火で20分ほど煮込む。①、しめじ、さやいんげんを加えて混ぜ、10分煮る。



ミネラルが豊富な
豆と魚介類で

白花豆とエビ、タコのアヒージョ

にんにくが香るスペイン料理を白花豆で



材料（4人分）

白花豆（乾燥）…80g
エビ（無頭・殻つき）…12～16尾
ゆでダコ…200g
A 塩…小さじ1/2
こしょう…少量
黄パプリカ…小1個
オリーブ油…1～2カップ
にんにくのみじん切り…大2かけ分
塩…少量
パセリのみじん切り…1枝分
好みのパン…適量

作り方

- ① 白花豆は35ページを参照してゆでる。ざるにあげて広げ、冷ます。
- ② エビは背わたと殻を除き、タコはぶつ切りにし、合わせて**A**をふる。
- ③ パプリカは一口大に切る。
- ④ フライパンに、にんにくとオリーブ油をたっぷり入れて中火にかけ、にんにくが色づいてきたら②を加えてさっと炒め煮にし、①を加えて豆が熱くなるまで加熱する。
- ⑤ 盛りつけ用の耐熱容器を火にかけて温め、パプリカを入れ、④を移し入れる。塩をふってパセリを散らし、パンを添える。



ミネラルたっぷりの
豆と海藻で作る常備菜

ひよこ豆と切り昆布のピリ辛煮

昆布の和風のうま味がひよこ豆にしみておいしい



材料（4人分）

ひよこ豆（乾燥）…100g

切り昆布（乾燥）…30g

さつま揚げ…100g

赤唐辛子…1本

サラダ油…大さじ1

A しょうゆ・みりん…各大さじ2

砂糖…大さじ1

作り方

- ① ひよこ豆は35ページを参照してゆでる。ざるにあげて広げ、冷ます。
- ② 切り昆布はさっと洗い、3カップの水に30分ほど浸し、軟らかくなったらざるにあげ、長ければ食べやすく切る。戻し汁は2カップを取りおく。
- ③ さつま揚げは1cm厚さの短冊切りにし、赤唐辛子は半分に切って種を除く。
- ④ 鍋にサラダ油を入れて中火で熱し、昆布と赤唐辛子を入れてさっと炒め、**A**と②の戻し汁を加える。煮立ったらさつま揚げと①を昆布にのせて落とし蓋をし、10分ほど煮る。火を消し、粗熱を取って味をなじませる。





ポリフェノール豊かな
豆とチョコレートで作る

甘納豆とナッツのタブレット

甘納豆とナッツをチョコレートに散りばめて



材料 (48×96×高さ13mmの
フィナンシェ型8個分)

小豆の甘納豆…80g

ブラックチョコレート…150g

ローストアーモンド…20g

ローストピスタチオ…16g

作り方

- ①型の内側をサラダ油少量（分量外）をしみ込ませたキッチンペーパーでふく。
- ②チョコレートは粗く刻み、アーモンドは縦に細く刻み、ピスタチオは粗く刻む。
- ③チョコレートをボールに入れ、湯せんにかけて静かに混ぜながら溶かす。チョコレートの温度が50℃以上になったらボールを水に当てて28℃以下になるまで混ぜながら冷やし、再び湯せんにかけ、32℃まで温度を上げる。混ぜるときは空気が入らないように静かに混ぜる。
- ④①の型に③を等分に流し入れ、②のナッツ、甘納豆を彩りよく散らし、冷蔵庫で冷やし固める。

※小豆以外の甘納豆で作ってもおいしい。型がなければバットなどに流して大きく作り、固まってから切り分けてもよい。





ポリフェノールたっぷりの
豆とビーツで

金時豆入りボルシチ

酸味のあるサワークリームに金時豆が合う



材料（4人分）

金時豆（乾燥）…100g
牛シチュー用かたまり肉…400g
ブーケガルニ※…適量
玉ねぎの薄切り…1個分
セロリの薄切り…1/2本分
にんじん（輪切りにする）…100g
キャベツ（短冊切りにする）…200g
サラダ油…大さじ2
にんにくのみじん切り…1かけ分
トマトペースト…大さじ1
ビーツ水煮缶詰…1缶（400g）

A 塩…小さじ1
こしょう…少量

サワークリーム…60g

※セロリの葉、パセリの茎、ローリエなどを束ねてタコ糸などで縛ったもの。

作り方

- ①金時豆はさっと洗って5倍量の水に浸し、一晩おく。ざるにあげて水けをきる。
- ②鍋に①、牛肉、ブーケガルニ、水5カップを入れて強火にかけ、アクが出たら除く。沸騰したら弱火にし、蓋をずらしてのせ、30～40分ゆでる。ゆで汁を3カップ取り分け、肉は一口大に切り、豆はざるにあげる。
- ③鍋にサラダ油とにんにくを入れて中火にかけ、玉ねぎとセロリ、トマトペースト、にんじんの順に加えてよく炒める。
- ④③にビーツを缶汁ごと加え、②のゆで汁、**A**を入れて強火にし、煮立ったら弱火にして30分ほど煮込む。牛肉、豆、キャベツを加えて15分ほど煮る。
- ⑤器に④を盛り、サワークリームを添える。



豆と赤ワインでとる
ポリフェノール

金時豆とごぼうのサラダピラフ

ごぼうとベーコンのうま味がしみ込んだ豆入りご飯



材料 (4人分)

金時豆 (乾燥) …100g
 米…1・1/2 合
 ごぼう・ベーコン…各 100g
 玉ねぎのみじん切り…1/2 個分
 サラダ油・赤ワイン…各大さじ2
A 水…1カップ
 固形スープの素…1個
 塩…小さじ1/2
 こしょう…少量
 クレソン (1cm幅に切る) …40g
 粗びき黒こしょう…少量

作り方

- ①金時豆は35ページを参照してゆでる (ゆで時間は30～40分とし、硬めにゆでるとよい)。ゆで汁1/2カップを取り分け、豆はざるにあげて広げ、冷ます。
- ②米はさっと洗って水けをきる。ごぼうは5mm厚さの斜め切り、ベーコンは短冊切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、玉ねぎ、ベーコン、ごぼう、米を順に加えて油が全体にまわるまで炒める。
- ④③にワインを加えて混ぜ、①のゆで汁と**A**を加えて平らにならす。金時豆を散らし、沸騰したら蓋をし、弱火で12分炊く。火を消して10分蒸らし、全体を混ぜる。
- ⑤食べる直前に、④にクレソンを混ぜ、器に盛って粗びき黒こしょうをふる。



和菓子で
あん粒子をとる

小豆入り抹茶茶巾

上品で本格的な和菓子を
手作りで



材料（茶巾8個分・小豆の甘煮は
作りやすい分量）

小豆（乾燥）…100g

A | 砂糖…100g
| 塩…ひとつまみ

大和芋（皮をむいて2cm厚さに切る）…320g

B | 砂糖…80g
| 塩…ひとつまみ

C | 抹茶・湯…各小さじ1/2

作り方

- ①小豆は35ページを参照してゆでる。ゆで汁1/2カップを取り分け、小豆はざるにあげる。
- ②鍋に①の小豆とゆで汁を入れて中火にかけ、沸騰したらAの砂糖の1/3量を加え、弱火で5分ほど煮る。これをあと2回繰り返し、水分がなくなったらAの塩を加えて混ぜ、火を止めて冷ます（小豆の甘煮）。15gと120gを取り分ける。
- ③大和芋はたっぷりの水で軟らかくゆで、湯をきり、熱いうちに裏ごしする。Bを加えてよく混ぜ、1/2量ずつに分ける。
- ④③の生地を1つをさらに1/2量ずつに分け、1つに混ぜたCを練り混ぜ、もう1つに②の甘煮15gを練り混ぜる。それぞれ水適量を加えてなめらかにする。
- ⑤3色の生地をそれぞれ8等分して丸める。
- ⑥⑤を各1色ずつ手の平にのせて円形につぶし、中心に②の甘煮120gの1/8量（15g）を置き、生地を寄せて丸める。ぬらしてかたく絞ったさらしで包み、茶巾絞りにする。残りも同様にして8個作る。



豆はゆでると
あん粒子ができる!

大豆入りケーキ・サレ

ホットケーキミックスを使った、豆の食感が魅力の逸品



材料 (18×8×高さ6cmのパウンド型1台分)

大福豆 (乾燥) …80g

ロースハム…50g

玉ねぎのみじん切り…1/2個分

サラダ油…小さじ1

ほうれん草…150g

赤パプリカ…1個

A 卵…2個

サラダ油…1/4カップ

塩…小さじ1/4

こしょう…少量

B ホットケーキミックス…150g

粉チーズ…30g



作り方

- ①大福豆は35ページを参照してゆでる。ざるにあげて広げ、冷ます。飾り用に5～6個取り分ける。
- ②ほうれん草はゆでてみじん切りにし、100g程度になるように水けを絞る。
- ③玉ねぎはサラダ油できつね色に炒め、冷ます。
- ④赤パプリカは飾り用に1cm幅の棒状に4本切って取り分け、残りは短冊切りにする。ロースハムは7mm角に切る。
- ⑤ボールにA、②、③を入れて泡立て器でよく混ぜ、Bを加えて混ぜる。飾り用のパプリカと豆以外の①、④を加えて混ぜる。
- ⑥型にオーブンペーパーを敷き、⑤を入れて平らにならし、飾り用のパプリカと豆をのせる。180℃のオーブンで60～70分焼く。



レッドキドニーのあん粒子で
腸内免疫作用を改善

キドニービーンズと鶏肉の白ワイン煮込み

体が温まる風味のよいレッドキドニーの煮込み料理

材料（4人分）

レッドキドニー（乾燥）…100g

鶏もも肉…2枚（500g）

A 塩…小さじ1/2

こしょう…少量

じゃが芋…300g

玉ねぎ…1個

オリーブ油…大さじ2

ローズマリー…2枝

白ワイン…1/2カップ

B 水…1・1/2カップ

固形スープの素…1/2個

こしょう…少量



作り方

①レッドキドニーは35ページを参照して60～70分ゆでる。ざるにあげて広げ、冷ます。

②鶏肉は4cm角に切り、**A**をふる。

③じゃが芋は大きめの一口大に切り、玉ねぎはくし形切りにする。

④フライパンにオリーブ油大さじ1を入れて中火で熱し、②の皮目を下にして並べ入れ、ローズマリーをのせて焼き色がつくまで焼く。上下を返し、③を加えてさっと炒める。

⑤④に白ワインを注いで1～2分煮立て、**B**、①を加えて蓋をし、弱火で15～20分煮込む。

⑥器に⑤を盛り、残りのオリーブ油をたらす。

1人分でとれる
食物繊維

5.9g



食物繊維たっぷりの
小豆で作る

小豆のカレー水餃子

やわらかくゆでた小豆をひき肉代わりに

材料（4人分、28個分）

小豆（乾燥）…100g

ロースハム…60g

にら…50g

しょうが…15g

塩昆布…大さじ1（6g）

A 酒…小さじ2

しょうゆ・カレー粉…各小さじ1

餃子の皮（もち粉入り）…28枚

サラダ油…大さじ1



作り方

- ① 小豆は35ページを参照してゆでる。ざるにあけて広げ、冷ます。
- ② ハムは5mm角に切り、にら、しょうがはみじん切りにし、塩昆布ははさみなどで細かく切る。
- ③ ボールに①とAを合わせて小豆が半分程度つぶれるように混ぜ、②を加えてさっと混ぜる。
- ④ 餃子の皮1枚の中央に28等分した③のをのせ、皮の縁に水をつけ、半分に折って密着させ、両端を手前で合わせ、水をつけて重ねる。同様に28個作る。
- ⑤ 鍋にたっぷりの湯を沸かしてサラダ油を加え、④を数個ずつ入れて2～3分ゆでる。湯をきって器に盛る。

1人分とれる
食物繊維

7.9g

高
血
糖
対
策

食物繊維豊富な
レンズ豆で

レンズ豆入りロール白菜

ヘルシーな豆を加えて、満足感アップ！



材料 (4人分)

レンズ豆 (乾燥、皮つき) …80g

白菜…8枚

鶏ひき肉…120g

A 玉ねぎのみじん切り…1/4個分

えのきたけのみじん切り…100g

パセリのみじん切り…大さじ1

卵…1個 パン粉…1/2カップ

塩…小さじ2/3 こしょう…少量

B トマトジュース (食塩無添加) …1・1/2カップ

水…1/2カップ 固形スープの素…1/2個

ローリエ…1枚 オリーブ油…大さじ1

塩…小さじ1/2 こしょう…少量

作り方

① レンズ豆は水2カップとともに鍋に入れて強火にかけ、沸騰したら火を弱め、蓋をずらしてのせ、軟らかくなるまで20分ほどゆでる。ざるにあげて広げ、冷ます。

② 白菜はゆで、ざるに広げ、しっかり冷ます。

③ ①、鶏ひき肉、**A**をよく混ぜ、8等分して②の白菜1枚にのせてしっかり巻く。同様にして8個作る。

④ 鍋に③を並べ入れ、**B**を加える。落とし蓋をして強火にかけ、沸騰したら弱火にして30～40分煮込む。

1人分とれる
食物繊維

7.7g

高
血
糖
対
策

豆ご飯で糖の吸収を
ゆるやかに

ミックスビーンズの炊き込みご飯

手軽に使えるミックスビーンズでカラフルな豆ご飯



材料（作りやすい分量、6人分）

ミックスビーンズ（ゆでてあるもの）…240g

米…2合

切り干し大根…30g

水…1・1/2カップ

ごぼう・しめじ…各150g

にんじん…100g

ウイナソーセージ…60g

A 酒・薄口しょうゆ…各大さじ1

塩…小さじ1/2

いり白ごま…大さじ2

万能ねぎの小口切り…20g

作り方

- ①米は洗い、ざるにあげて水けをきる。
- ②切り干し大根はさっと洗って分量の水に15分ほど浸して戻し、水けを絞って2cm長さに切る。戻し汁はAと合わせて調味液を作る。
- ③ごぼう、にんじんは1cm角に、しめじは1cm長さ程度に、ソーセージは5mm幅に切る。
- ④炊飯器に①と②の調味液を入れ、2合の水加減にし、ひと混ぜする。ソーセージ、ごぼう、切り干し大根、にんじん、ミックスビーンズ、しめじの順にのせ、普通に炊く。炊き上がったらごまを加えて全体をさっくりと混ぜ、器に盛って万能ねぎを散らす。

1人分でとれる

鉄

5.3mg



小豆入りで
鉄が豊富な肉みそ

小豆入り肉みそのサラダうどん

作りおきできる豆入りの肉みそをたっぷりかけて



材料 (4人分)

小豆（乾燥）…100g

豚ひき肉…250g

A にんじん…80g

長ねぎ…1/2本

にんにく…1かけ

サラダ油…大さじ1

しょうゆ…小さじ1

B 水…1カップ みそ…大さじ3

酒…大さじ2 みりん…大さじ1

うどん（乾燥）…320g

サニーレタス…8枚（200g）

貝割れ菜（半分に切る）…60g

温泉卵…4個

作り方

①小豆は35ページを参照してゆでる。ざるにあげて広げ、冷ます。

②Aはみじん切りにする。

③フライパンにサラダ油とにんにくを入れて中火にかけ、ひき肉、①とにんじんを順に加えて炒める。Bを加えて弱火で10分ほど煮込む。長ねぎを加えて中火で煮詰め、しょうゆを加える。

④うどんはゆでて流水で洗い、水けをきる。サニーレタスは細切りにし、貝割れ菜、うどんとともに器に盛り、③をかけて温泉卵をのせる。

1人分でとれる

鉄

4.9mg



鉄がたっぷり!
豆と貝と小松菜で

金時豆とアサリ、小松菜の炒め物

ゆでた豆を準備しておけば手軽にできる、
味わい豊かな主菜



材料 (4人分)

金時豆 (乾燥) …100g
アサリ (殻つき、砂出しする) …300g
小松菜 …300g
ミニトマト …8個 (80g)
赤唐辛子 …1本
サラダ油 …大さじ1
にんにくの粗みじん切り …大1 かけ分
酒 …大さじ3
A 塩 …小さじ1/2
粗びき黒こしょう …少量
ごま油 …小さじ1

作り方

- ① 金時豆は35ページを参照してゆでる (ゆで時間は30～40分とし、硬めにゆでるとよい)。ざるにあげて広げ、冷ます。
- ② アサリは流水でこすり洗いし、水けをきる。
- ③ 小松菜は4cm長さに切り、軸と葉に分ける。ミニトマトはへたを除き、赤唐辛子は半分に切って種を除く。
- ④ フライパンにサラダ油とにんにくを入れて中火にかけ、アサリと赤唐辛子を加えてさっと炒め、酒をふって蓋をする。アサリの殻が開いたら蓋を取って小松菜の軸と①、葉とミニトマトの順に加えて炒め、Aで調味し、ごま油を加えてひと混ぜする。

1人分でとれる

鉄

4.7mg

鉄が豊富な
豆と具がぎっしり

レンズ豆入スペインオムレツ

お弁当のおかずにもお酒のおつまみにもおすすめ！



材料（直径20cmのフライパン1台分、4人分） 作り方

レンズ豆（乾燥）…100g

ブロッコリー（小房に分ける）…150g

切り干し大根（洗って3cm長さに切る）…50g

A 水…450ml

顆粒スープの素…小さじ1/2

塩…小さじ1/4

こしょう…少量

ローリエ…1枚

B 卵…6個 粉チーズ…大さじ2

塩…小さじ1/3 こしょう…少量

オリーブ油…大さじ4

ベビーリーフ…40g

①レンズ豆はさっと洗って水けをきる。

②フライパンにオリーブ油大さじ1を入れて中火で熱し、切り干し大根を入れて2～3分炒める。レンズ豆とAを加え、蓋をして弱火で5分ほど煮る。ブロッコリーを加えてさらに5分ほど煮、レンズ豆が軟らかくなったら蓋を取って水分をとばす。

③ボールにBを入れて混ぜ、②を熱いまま加えて混ぜる。

④②のフライパンにオリーブ油大さじ3を入れて中火で十分に熱し、③を一気に流し入れる。ざっと混ぜて半熟状になったら弱火にして7～8分焼き、裏返して4～5分焼く。

⑤④を切り分けてベビーリーフとともに器に盛る。

1人でとれる
カルシウム

103mg

豆、しらす、桜えびで
骨を強化

金時豆としらすのちらしずし

カルシウムの吸収を助ける豆をちらしずしに加えて

材料（作りやすい分量、4～6人分）

金時豆（乾燥）…100g

米…3合

すし酢…1/2カップ

干し桜えび…大さじ3

干しいたけ（戻す）…4個

A 干しいたけの戻し汁…1カップ

しょうゆ…大さじ1・1/2

みりん・砂糖…各大さじ1

卵…2個

B 砂糖…小さじ2

塩…小さじ1/5

しらす干し…80～120g

青じそ（せん切り）…8～12枚

作り方

①金時豆は35ページを参照してゆでる（ゆで時間は30～40分とし、硬めにゆでるとよい）。ざるにあげて広げ、冷ます。

②米は少なめの水加減で炊く。

③すし酢と桜えびを合わせて少しおき、②のご飯に混ぜて粗熱を取る。

④水で戻しておいた干しいたけは薄切りにし、①、Aとともに水分がなくなるまで煮る。卵はBを混ぜていり卵を作る。

⑤器に③を盛り、④、しらす干し、青じそをのせる。



骨粗鬆症予防

1人分でとれる
カルシウム

147mg

花豆とチーズで
カルシウム補充

紫花豆とチーズの揚げワンタン

ホクホクの豆とトロリとしたチーズがおいしい

材料（4人分、24個分）

紫花豆（乾燥）…24個（約50g）

パセリ…適量

ピザ用チーズ…80g

ワンタンの皮…24枚

揚げ油…適量

A トマトケチャップ…大さじ2

粒マスタード…小さじ2

作り方

①紫花豆は35ページを参照してゆでる。ざるにあけて広げ、冷ます。

②パセリは1〜2cm大になるように手でちぎる。

③ワンタンの皮の周囲に水をつけ、24等分にしたパセリ、チーズを順に置き、紫花豆1個のをせて茶巾紋りのように包む。残りも同様にして24個作る。

④鍋に揚げ油を入れて170℃に熱し、③を入れてきつね色に揚げる。

⑤器に④を盛り、Aを混ぜ合わせてソースを作り、添える。

※ソースにベッパースソース（タバスコ）を加えても。



1人分とれる
カルシウム

169mg



豆と乳製品で
カルシウムを

ひよこ豆とオクラのミルクスープ

やさしい味ととろみでほっこり温まる豆のスープ

材料（4人分）

ひよこ豆（乾燥）…100g

オクラ…1パック（100g）

玉ねぎ…1/2個（100g）

ベーコン…40g

サラダ油…小さじ2

A 水…1カップ

顆粒スープの素…小さじ1/2

ローリエ…1枚

牛乳…2カップ

B 塩…小さじ1/2

こしょう…少量

パセリのみじん切り・粗びき黒こしょう…各少量



作り方

- ① ひよこ豆はたっぷりの水に浸し、一晩おく。つけ汁ごと鍋に入れて強火にかけ、沸騰したら火を弱めてアクを取り、蓋をずらしてのせ、軟らかくなるまで90分ほどゆでる。ざるにあげて広げ、冷ます。
- ② オクラは塩もみして洗い、1cm幅の斜め切りにする。玉ねぎ、ベーコンは1cm角に切る。
- ③ 鍋にサラダ油を入れて中火で熱し、玉ねぎとベーコン、①の順に加えて炒め、**A**を入れて煮立ったら中火弱で5分ほど煮る。牛乳、オクラを加えて2～3分煮、**B**で調味する。
- ④ 器に③を盛り、パセリと黒こしょうをふる。

骨粗鬆症予防

1人分でとれる
食物繊維

6.9g



小豆をプラスして
食物繊維たっぷり

小豆入りにらとキムチのチヂミ

豆たっぷりで食べごたえあり、主食にもなる一品



材料 (4人分)

小豆(乾燥) …100g
にら …1束
赤ピーマン …1個
白菜キムチ …80g
シーフードミックス(冷凍) …150g

A 小麦粉 …150g
卵 …1個
水 …3/4カップ

ごま油 …大さじ2

B しょうゆ・酢 …各大さじ1・1/2
コチュジャン・すり白ごま …各小さじ2

作り方

- ① 小豆は35ページを参照してゆでる。ざるにあげて広げ、冷ます。
- ② にらは4cm長さに切り、赤ピーマンはせん切りにし、白菜キムチは1cm幅に切る。シーフードミックスは解凍してさっと洗う。
- ③ ボールに**A**を入れてなめらかに混ぜ、白菜キムチ、①を加えてよく混ぜ、残りの②を加えてさっくり混ぜる。
- ④ フライパンにごま油大さじ1を入れて中火で熱し、③の半量を入れて平らにならし、3~4分焼き、裏返して2~3分焼く。同様にしてもう1枚焼く。
- ⑤ ④を食べやすく切って器に盛り、**B**を混ぜて添える。

1人分でとれる

食物繊維

7.9g



食物繊維豊富な
豆が主役

大福豆ときくらげ、アボカドの甘酢がけ

とろりとしたあんでまとめた豆の副菜



材料（4人分）

大福豆（乾燥）…80g

きくらげ（乾燥）…15g

アボカド…1個

A 水…3/4カップ

しょうゆ・酢…各大さじ1・1/2

鶏がらスープの素…小さじ1/2

かたくり粉…大さじ1

ごま油…小さじ1

しょうがのせん切り…1かけ分

作り方

- ①大福豆は35ページを参照してゆでる。ざるにあげて広げ、冷ます。
- ②きくらげはたっぷりの水に1時間ほど浸して戻し、水けをきって石づきを除き、一口大にちぎる。たっぷりの湯で1分ほどゆで、ざるにあげて湯をきる。
- ③アボカドは半分に切って種と皮を除き、一口大に切る。
- ④鍋にAを入れて中火にかけ、混ぜながらとろみがつくまで煮立てて火を消す。
- ⑤器に①、②、③を盛り合わせ、④をかけてしょうがのをのせる。



1人分でとれる

食物繊維

10.2g



食物繊維たっぷりの
豆とごぼうで整腸

サムゲタン

紫花豆とごぼうの参鶏湯

お米の代わりに豆を使った滋味豊かな一品



材料（4人分）

紫花豆（乾燥）…100g
鶏もも骨つき肉…2本
ごぼう…1本（200g）
にんにく…2かけ
しょうが…大1かけ
水…1ℓ
塩…小さじ1
甘酒…大さじ4
ごま油…大さじ1
くこの実…小さじ1
白髪ねぎ…1/2本分



作り方

- ① 紫花豆はさっと洗ってたっぷりの水に浸し、一晚おく。ざるにあげ、水けをきる。
- ② 鶏肉は関節に包丁を入れて切り分け、内側（皮の反対側）から骨に沿って切り目を入れる。
- ③ ごぼうは4cm長さに切り、にんにくは半分に切り、しょうがは薄切りにする。
- ④ 厚手の鍋に①、②、③、水、塩を入れて中火にかける。沸騰したらアクを除いて弱火にし、甘酒とごま油を加え、蓋をずらしてのせ、1時間ほど煮る。途中アクが出たら取り除く。
- ⑤ くこの実の水に浸して戻す。
- ⑥ 器に④を盛り、⑤を散らして白髪ねぎを添える。

1個分でとれる
エネルギー

153kcal

1個分でとれる
たんぱく質

3.4g

豆入りなら
たんぱく質もとれる

ゆで小豆入りバナナカップケーキ

豆入りで腹持ちがよく、エネルギー補給に最適！



材料 (12個分)

小豆 (乾燥) …60g

バナナ…大1本 (正味120g)

卵…2個

きび砂糖…80g

A | サラダ油・プレーンヨーグルト…各50g

B | 薄力粉…150g

ベーキングパウダー…小さじ1・1/2

作り方

- ① 小豆は35ページを参照してゆでる。ざるにあけて広げ、冷ます。
- ② バナナは2mm厚さの輪切りを12枚切り、残りはフォークで粗くつぶす。
- ③ ボールに卵を割り入れて泡立て器でよく混ぜ、きび砂糖を加えてよく混ぜる。Aを加えてさらに混ぜる。Bを合わせてふるい入れ、粉けがなくなるまでしっかり混ぜる。
- ④ ③につぶしたバナナと①100gを加え、ゴムベラで混ぜる。カップケーキ型に等分に流し入れ、バナナの薄切りと残りの①のをのせ、180℃のオーブンで約25分焼く。



1人分でとれる
エネルギー

281kcal

1人分でとれる
たんぱく質

22.0g



豆と鶏肉で
高たんぱく、低脂肪

うずら豆と鶏肉のピリ辛炒め

食欲がわくピリ辛味なら疲労時でも食べやすい



材料 (4人分)

うずら豆 (乾燥) …100g

鶏胸肉 (皮なし) …250g

A 酒…小さじ1 塩…小さじ1/2

かたくり粉・サラダ油…各小さじ2

ゆで竹の子…150g

ピーマン…4個

黄パプリカ…1/4個

赤唐辛子 (半分に切る) …1本

サラダ油…大さじ2

B 酒…大さじ2

オイスターソース・しょうゆ…各大さじ1

砂糖…小さじ2 鶏がらスープの素…小さじ1

こしょう…少量

C ごま油…小さじ1 しょうが汁…大1かけ分

作り方

①うずら豆は35ページを参照してゆでる (ゆで時間は40~50分とし、硬めにゆでるとよい)。ざるにあげて広げ、冷ます。

②鶏肉は2cm角に切り、Aを順にもみ込む。

③竹の子、ピーマン、パプリカは2~3cm角に切る。

④Bは混ぜ合わせる。

⑤フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、②を少し焼き色がつくまで焼き、竹の子、パプリカ、赤唐辛子を加えて炒め、①、ピーマンを加えてさらに炒める。全体が熱くなったら強火にして④を加えて味をからめ、水分が少なくなったらCを加えて混ぜる。

1人分でとれる
エネルギー

355kcal

1人分でとれる
たんぱく質

15.1g

ひよこ豆のフムスは腹持ちがよく、
運動する日の朝食にぴったり!

チーズ入りフムスのピタサンド

フムスは作りおきができる便利な一品

材料 (4人分)

ひよこ豆 (乾燥) …100g

にんにく…1/4 かけ

A 練り白ごま・ひよこ豆のゆで汁…各大さじ2

オリーブ油・レモン汁…各大さじ1

塩…小さじ1/2

カテージチーズ…100g

ピタパン…4枚

好みのスプラウト…100g

ミニトマト (薄切りにする) …3~4個

クミンパウダー…小さじ1/6



※ピタパンがなければ他のパンでサンドイッチにしても。

作り方

- ① ひよこ豆はたっぷりの水に浸し、一晩おく。つけ汁ごと鍋に入れて強火にかけ、沸騰したら火を弱めてアクを取り、蓋をずらしてのせ、軟らかくなるまで90分ほどゆでる。途中ゆで汁が少なくなったら水を足す。ゆで汁大さじ2を取り分け、豆はざるにあげて広げ、冷ます。
- ② フードプロセッサーに①の一部を残してにんにくとともに入れ、しっかり攪拌する。Aを加えてペースト状に攪拌する。ボールに移し、カテージチーズを加えてさっくり混ぜる。
- ③ ピタパンは半分に切り、電子レンジ (600W) で30秒ほど温める。スプラウトと②を詰め、ミニトマトをはさみ、残したひよこ豆をのせてクミンパウダーをふる。



1人分でとれる
食物繊維

10.4g

1人分でとれる
多価不飽和脂肪酸

0.33g

2種類の豆で
食物繊維たっぷり

白花生のしょうが煮とぜんざい

豆を豆で食べるヘルシーなデザート

材料（作りやすい分量、約6人分）

白花生（乾燥）…100g

A 水…2カップ
塩…ひとつまみ

B 上白糖…100g
しょうがのみじん切り…10g

酢…小さじ1

小豆（乾燥）…200g

水…4カップ

きび砂糖…200g

塩…ひとつまみ

作り方

- ①白花生はたっぷりの水に浸し、一晩おく。つけ汁ごと鍋に入れて中火にかけ、沸騰したら5分ほどゆで、ゆでこぼす。Aとともに鍋に戻して中火にかけ、沸騰したら火を弱めて60～70分ゆでる。途中ゆで汁が少なくなったら水を足す。
- ②①の豆が1cmほど水面から出るくらいに煮汁を減らし、Bを加えて5分ほど煮、酢を加えて火を消し、冷ます。容器に移して冷蔵庫で冷やす。
- ③小豆は35ページを参照してゆでる。ゆでこぼした後の新しい水は4カップにして30分ほどゆでる。
- ④③にきび砂糖50gを加えて10分煮る。残りのきび砂糖も同様に、加えては煮るを繰り返す。最後に塩を加え、火を消して冷まし、容器に移して冷蔵庫で冷やす。
- ⑤器に②と④をそれぞれ適量ずつ盛る。



1人分でとれる

食物繊維

6.9g

1人分でとれる

多価不飽和脂肪酸

3.10g



豆の食物繊維プラス
青背魚の不飽和脂肪酸

イワシのソテー入りひよこ豆スープ

トマト味の豆入りスープでイワシのソテーを



材料（4人分）

ひよこ豆（乾燥）…100g

A 玉ねぎ・黄パプリカ…各1/2個
ズッキーニ…1/2本 しめじ…50g
トマト…2個（300g）

B 水…1・1/2カップ
塩…小さじ1/2
ローリエ…1枚

C トマトジュース（食塩無添加）…1/2カップ
塩・こしょう…各少量

イワシ（開いて半身に分ける）…4尾
塩…小さじ1/3

D 小麦粉…大さじ2
カレー粉…小さじ1

オリーブ油…大さじ1、大さじ2、適量

作り方

①ひよこ豆はたっぷりの水に浸し、一晩おく。つけ汁ごと鍋に入れて強火にかけ、沸騰したら火を弱めてアクを取り、蓋をずらしてのせ、軟らかくなるまで90分ほどゆでる。途中ゆで汁が少なくなったら水を足す。ざるにあげて広げ、冷ます。

②Aは1cm角に切る。

③鍋にオリーブ油大さじ1を入れて中火で熱し、玉ねぎを炒め、パプリカ、ズッキーニ、しめじを加えてさっと炒める。B、トマト、①を加え、沸騰したら火を弱めて10分煮、Cを加えて2～3分煮る。

④イワシは塩をふって10分ほどおき、水けをふいてDをまぶし、オリーブ油大さじ2を入れて熱し、フライパンで両面焼く。

⑤器に③と④を盛り、オリーブ油をまわしかける。

1人分でとれる
食物繊維

11.1g

1人分でとれる
多価不飽和脂肪酸

5.14g

不飽和脂肪酸がとれる
サバ缶とレンズ豆で

レンズ豆のみそそばろとサバ缶丼

作りおきの豆そばろにサバ缶を添えるだけ！

材料 (4人分)

レンズ豆 (乾燥) …100g

A にんじん・生しいたけ・長ねぎ…各50g
しょうが…10g

サラダ油…大さじ1

B 水…1・1/2カップ
みそ…大さじ2・1/2
酒・みりん…各大さじ2

ご飯…茶碗4膳分

青じそ…12枚

サバ水煮缶…2缶 (400g)

作り方

- ① レンズ豆はさっと洗って水けをきる。**A**はみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、長ねぎとしょうが、にんじんとしいたけ、レンズ豆の順に加えて炒める。
- ③ ②に**B**を加えて混ぜ、弱めの中火で豆が軟らかくなるまで10分ほど煮る。
- ④ 器にご飯を盛り、青じそを敷いてサバ水煮を軽くほぐしてのせ、③をかける。



乾燥豆のゆで方の基本

豆のゆで方は思いのほか簡単です。自分でゆでた豆は味や風味がよく、おいしいもの。豆のゆで方をぜひマスターしましょう。

1 水に浸す

豆をさっと洗い、4～6倍の水に浸し、6～8時間おいてふくらますまで戻す。
ただし、小豆は水で戻さずにゆで始める。

2 ゆでこぼす

浸した水ごと鍋に入れて強火にかける。しばらく沸騰させてからざるにあけて湯をきる。



3 新しい水でゆでる

豆を鍋に戻し、たっぷりの水を注いで強火にかける。アクを取り除き、沸騰したら弱火にし、豆が踊らないように落とし蓋をしてゆでる。ゆで汁が少なくなったら差し水をして豆が水面から出ないようにする。



4 柔らかくなったらゆで上がり

指でつまんでみて、簡単につぶれ、中心に白い芯がなければゆで上がり。

豆の種類別 ゆで時間の目安



小豆
30～40分



手亡
40～50分



金時
40～50分



虎豆
60分



うずら豆
60分



大福豆
70分



白花豆
60～70分



ひよこ豆
90分

ゆで時間は豆の新旧や産地などによっても違うため、ゆで具合を確かめながらゆでるとよい。



豆についての情報や、いろいろな豆料理がいっぱい!
<https://www.mame.or.jp/>

10月13日は豆の日・2月10日は世界マメの日

公益財団法人 日本豆類協会

〒107-0052 東京都港区赤坂1-9-13 三会堂ビル4F
E-mail: info@mame.or.jp FAX: 03-5570-0074