



農家×学生

恋する野菜³⁹



農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚絅大学栄養科学科の学生考案レシピを紹介します。

栄養満点！ さつまいもと大豆の甘辛炒め

【材料】(4人分)

〈1個分54kcal 塩分0.2g〉

乾燥大豆	50g
ゆでたもの	100g
さつまいも	1個(250g)
サラダ油	適量
濃い口しょうゆ	大さじ1
本みりん	大さじ1
酒	大さじ1/2
はちみつ	大さじ1
白ごま	小さじ1

【作り方】

- ① 乾燥大豆は水で洗い、一晩水につけておき、柔らかくなるまで煮る。
- ② さつまいもは、皮つきのまま1cmの角切りにし、5分ほど水にさらしてあくを取り、水気を切っておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を入れて炒める。
- ④ さつまいもに火が通ったら、ゆでた大豆を入れて、混ぜながら炒める。
- ⑤ しょうゆ、みりん、酒、はちみつを入れて、汁気が無くなるまで、かき混ぜながら煮る。
- ⑥ 皿に盛り付けて、白ごまをふる。

大豆は、「畑の肉」といわれるほど、良質のたんぱく質を多く含んでいます。その他、カルシウムやカリウム、鉄分、食物繊維も豊富です。



(株)きくようアグリ きくち まさひろ 菊池 政浩さん、ひたか ゆうせい 日高 裕成さん

菊陽町では約90ヘクタールで大豆が栽培されています。大部分はフクユタカという品種ですが、黒大豆なども栽培されています。今年は天候の乱れもありましたが、これから刈り取りの最盛期になるのでみんなで協力して収穫していきます。



うえやま さちほ 上山 祥穂さん
尚絅大学
生活科学部3年