

学生
さん



尚綱大学生生活科学部 4年

さかもと しおん

さいとう りん

坂本 紫音さん(左) 齊藤 凜さん(右)

「畑のお肉」と言われるくらいたんぱく質が豊富な大豆がたっぷり入ったお好み焼きです。おやつやおつまみにお勧めです。
小麦粉の量は、生地ของ固さで加減してください。

農家 × 学生

恋する野菜

農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚綱大学生生活科学部の学生考案レシピを紹介します。

109

大豆お好み焼き

【材 料】(2人分)

〈1人分 303kcal 塩分 2.6 g〉

大豆(水煮) 150 g
塩 少々 (0.1 g)
こしょう 少々 (0.01 g)
紅しょうが 5 g
小麦粉 大さじ 2.5
オリーブオイル 大さじ 1
お好み焼きソース お好みの量
マヨネーズ お好みの量
かつお節 お好みの量
青のり お好みの量



← 過去のレシピはこちらから

Soybean



私の育てる大豆にはたくさんのこだわりがあります。害虫対策を徹底し、同じ作物を続けて作らないなど、土の健康を第一に考えて作っています。

【作り方】

- ① 大豆(水煮)を袋に入れ、形が少し残るくらいまで揉みつぶす。
- ② ①に塩、こしょう、紅しょうが、小麦粉を入れて揉み込み混ぜる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、②を丸く形を整え焼く。
- ④ 両面を焼き、竹串を刺して火が通っているか確認ができれば、皿に移す。
- ⑤ お好み焼きソース、マヨネーズ、かつお節、青のりをお好みでかけて完成。



農家
さん



大豆、露地野菜、水稻など

うちむら よしつぐ

内村 義嗣さん(中代)



「恋する野菜」コーナーに関するアンケートにご協力をお願いします。
←QRコードを読み込み、回答をお願いします。(尚綱大学生生活科学部)