



今回は今話題の「大豆（ソイ）ミート」について取り上げます。  
植物性のたんぱく質が豊富な大豆からできたものですが、お肉に似た食感で味もおいしい優れものです。

## 大豆ミートって何！？



大豆は栄養価が高く「畑のお肉」とも言われていますが、栽培するのに**気候の制限を受けづらく、水の使用量も少なく、畜肉と違い二酸化炭素も発生しないことから、地球環境に優しい**ため、SDGs(2021年7月号参照)の観点からも注目の食材です。その大豆から油分を抜き加工したものが大豆ミートであり、お肉に代わる**代替肉**として利用する方が増えています。



## 大豆ミートとお肉を比べてみると...



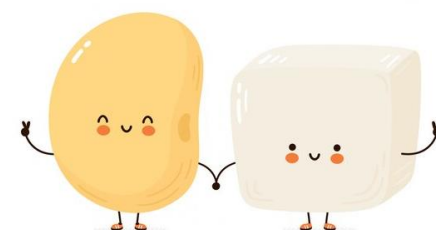
100 g あたり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食物繊維(g)
大豆ミート(ミンチ)*	106	15.4	1.0	5.9
豚挽き肉	209	17.7	17.2	0

\*粒状大豆たんぱく（乾燥）33gを3倍に水で戻した場合

表を見るとわかるように、大豆ミートは植物由来のため脂質が少なく、エネルギーも低くなります。他にも食物繊維は多く、良質なたんぱく質も含んでいるためヘルシーで栄養価も非常に高い食材といえるでしょう。



ホームページでも  
ご覧になれます



この記事に関する問い合わせは  
栄養部（3202）まで



当院の給食でも今年の2月から麻婆豆腐やドライカレーなどに大豆ミートを使用しています。食札にソイミートと記載されるので注目してみてください。



## レンジで大豆ミートのナスキーマカレー

### 【材料(1人前)】

- 大豆ミート (水で戻したもの) 100g
  - 玉ねぎ 50g
  - 人参 20g
  - ナス 20g
  - ピーマン 10g
- A
- カレールウ 1個
  - ウスターソース 大さじ1/2
  - おろしショウガ 小さじ1/4
  - おろしにんにく 小さじ1/4
  - オリーブ油 大さじ1
  - 水 150ml

### 【作り方】

- ①玉ねぎ、人参はみじん切り、ナス・ピーマンは1.5cm角に切ってナスは水にさらして水気を取っておく。
- ②耐熱ボウルにAを入れて混ぜ、①と大豆ミートを入れる。
- ③②にラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。その後一旦混ぜ合わせさらに4分加熱する。
- ④ご飯を盛った器に③をかけたら完成。



栄養量（一人分）  
エネルギー：約450kcal  
たんぱく質：約17g  
塩分：約3.0g

引用：マルコメレシピ  
クックパッド  
([cookpad.com](https://cookpad.com))