



枝豆の栄養



枝豆は、大豆の未熟豆のことを指し、豆と野菜の両方の栄養的利点をもつ「緑黄色野菜」です。

「畑の肉」と言われる大豆と同様に、質の良い**タンパク質**を豊富に含んでいます。

また、**ビタミン類**や**食物繊維**・**カリウム**・**鉄分**など、多くの栄養素を含んでいます。

大豆には少ない**β-カロテン**や**ビタミンC**を含むのが特徴です。

	枝豆(茹で) 100gあたり	豆腐(絹) 100gあたり	成人男性の1日に 必要とされる量
エネルギー(kcal)	134	56	2300-2650
タンパク質(g)	11.5	4.9	50
B-カロテン(μg)	260	0	650 (レチノール相当として)
ビタミンC(mg)	15	—	85
カリウム(mg)	490	150	2500
鉄(mg)	2.5	0.8	6.5
食物繊維(g)	4.6	0.3	20以上

枝豆の ポタージュスープ

===材料===

枝豆 20g
(さや付き30-40個)
牛乳 400ml
コンソメキューブ 1個
塩・こしょう 少々
乾燥パセリ お好みで

- ①枝豆と牛乳をなめらかになるまで、ミキサーにかける。
 - ②鍋に移し、コンソメと塩・こしょうを入れて、コンソメが溶けるまで弱火で温める。
 - ③器により、お好みでパセリを散らす。
- 完成！！



食中毒予防



これからの時期、心配なのが食中毒です。

その中でも、細菌による食中毒は、夏場(6~8月)に多く発生しています。

**食中毒を防ぐ3つの原則で、
食中毒を予防しましょう！！**

【増やさない】⇒低温で保存する！！

細菌の多くは、高温多湿な環境で増殖が活発になります。

反対に、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、-15℃以下では増殖は停止します。

そのため、食品を購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

また、冷蔵庫を過信せず、早めに食べることも大切です！！



【つけない】⇒洗う！！

- ・調理を始める前や食卓につく前など、必ず手洗いをしましょう！！
- ・まな板などの器具からの菌が付着しないよう、使用の都度、きれいに洗いましょう！！



【やっつける】⇒加熱処理！！

ほとんどの細菌は、加熱によって死滅します。食品は加熱をしてから食べると安心です。

また、布巾や調理器具にも細菌は付着します。

洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌をしましょう！！

