

毎日の食を通じて、健康で充実した生活を楽しんでいただくために

エンジョイライフ

# Enjoy Life



だより

2026年3月号

今月のテーマ

## カラダにうれしい豆乳

豆乳は飲むだけじゃもったいない！  
毎日の食卓にそっと寄り添う、豆乳の魅力をご紹介します。



マミーマートホームページにてレシピ紹介中!



# カラダにうれしい豆乳

大豆を水に浸して煮詰め、濾して作られる豆乳。

大豆に含まれる大豆たんぱく質やイソフラボンなどの栄養を含むほか、牛乳と比べて低エネルギー、低脂質、低糖質でコレステロールも含まないので、カロリーが気になる人にうれしい食材。不足しがちな鉄分も含まれているのもポイントです！

**レシピ考案**  
 デザイナーフーズ株式会社  
 代表取締役社長  
**管理栄養士**  
**市野真理子先生**

いつもの料理に豆乳を+ 無調整牛乳・調製豆乳を使って“置き換え”を手軽に♪



牛乳を豆乳に! ✨



シチュー  
グラタン  
カルボナーラ  
ココアなど



水を豆乳に! ✨



カレー  
鍋、スープ  
みそ汁など

## 無調整豆乳

原料は大豆のみ。  
大豆固形分8%以上



- 大豆の風味やコクが強く、シンプルに素材の味わいが楽しめる。
- 大豆の味だけなので幅広い料理にアレンジしやすい。

## 調製豆乳

砂糖や塩等を加えて  
飲みやすくしたもの。  
大豆固形分6%以上



- ほんのり甘味があり、まろやかでそのまま飲みやすい。
- 甘味を生かして飲み物やお菓子作りに使うのもおすすめ。

## 豆乳飲料

果汁やフレーバーを加えたもの。  
果汁入り:大豆固形分2%以上  
その他:大豆固形分4%以上



- 色んな味わいがあり、好みに合わせて楽しめる。

## 料理でも豆乳を 使おう!“分離させない”ポイント

### ①沸騰させない

豆乳に含まれるたんぱく質は熱に弱く、沸騰させると凝固して分離してしまいます。調理の際は弱火でゆっくり温め、沸騰させないようにしましょう。

### ②調理の最後に加える

鍋やスープを作る際は、具材に火が通ってから最後に豆乳を加えると分離が防げます。

### ③酸や塩分に注意

レモンやトマト、塩や味噌など酸味や塩分の強い調味料も分離を促進させてしまうので、一気に加えず少しずつ混ぜ合わせるなどの工夫が必要です。

豆知識

この性質を  
使ってみよう!

シェントウ  
ジャン  
鹹豆漿

黒酢と温めた豆乳を合わせ、ゆるく固めて食べる台湾の定番朝ごはん。油揚げ、桜えび、搾菜、ラー油など好みのトッピングで楽しみましょう。



忙しい朝にぴったり! 主食にもなるスムージー

## いちごと豆乳のスムージー

### 材料(1人分)

豆乳	200ml	塩	ひとつまみ
いちご	100g	ミント	適宜
焼き芋	100g		

- 豆乳といちご、焼き芋、塩を入れ、ミキサーにかけます。
- グラスに注ぎ、お好みでミントを添えます。

お好きなフルーツや野菜でもOK!

おすすめ: バナナ・リンゴ・キウイ・小松菜

### ココがPOINT!

塩をいれることで、素材の甘さが引き立ちます。



1人分 エネルギー 268 kcal  
 1人分 食塩相当量 0.5g  
 1人分 食物繊維 6.7 mg  
 ※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考  
 ※写真はイメージです

## カラダにうれしい! 豆乳活用レシピ

焼き芋が入ることで朝食にもおすすめのスムージーに。ビタミンCをはじめ、食物繊維もしっかりと摂取ができるため、お腹の調子も整えます。

マミーマートホームページにて **さらにもう1品紹介中!**

豆乳の優しい味わいと旬の春野菜を満喫できる一品

## 海老とスナップエンドウの豆乳クリームパスタ



春のうま味がギュッと詰まった炊き込みごはん

# たけのことあさりのごはん

## 材料(3人分)

米……………1合(150g)	白だし……………大さじ1
たけのこ(水煮)……………100g	酒……………大さじ2
あさり(むき身)……………100g	木の芽……………適宜
生姜……………1/2片	

- 1 米は洗い、ザルにあげておきます。
- 2 たけのこは短冊切り、生姜は千切りにします。あさは、ザルにあげて水気を切ります。
- 3 釜に1と白だし、酒を入れ、1合の目盛りまで水を入れます。
- 4 2の材料を加えて炊飯します。
- 5 器に盛り、お好みで木の芽を添えます。

## 👉ココがPOINT!

あさりむき身は、水で洗うとうま味が逃げてしまうので、ザルにあげて水気を切ります。



1人分 エネルギー 190 kcal  
1人分 食塩相当量 1.1g

※写真はイメージです  
※日本食品標準成分表 2021年版(1訂)の栄養成分値を参考

## 健康が 気になる方へ 減塩レシピ

たけのこのうま味成分は、あさりのうま味成分と組み合わせることで、風味がアップします。うま味が増すことで、塩分が少なくても、満足がいく炊き込みごはんになります。また、たけのこは食物繊維が多く含まれており、余分なナトリウムを体外に出す機能があるといわれています。

楽しく調理ができ、野菜も摂れる一品♪

# お花の肉巻き

## 材料(2人分)

豚バラ肉(薄切り)……………6枚(180g)	こめ油……………大さじ1
いんげん……………6本	醤油……………大さじ1
オクラ……………3本	酒……………大さじ1
ヤングコーン(水煮)……………3本	みりん……………大さじ1
塩……………少々	砂糖……………小さじ2
こしょう……………少々	トマトケチャップ……………適宜
片栗粉……………大さじ1と1/2	

- 1 オクラは塩(分量外)をふり、板ずりをした後、洗ってヘタを切り落とします。耐熱皿に置いてふんわりラップをし、電子レンジ(600W)で1分30秒ほど加熱したら、粗熱を取ります。
- 2 いんげんはラップに包んで電子レンジ(600W)で1分ほど加熱し、粗熱が取れたら両端を切り落とします。
- 3 広げた豚バラ肉の上にヤングコーンといんげんをのせて巻きます。同様に、オクラといんげんも巻きます。
- 4 3に塩とこしょうをふり、片栗粉をまぶします。
- 5 フライパンにこめ油を入れて熱し、4を焼き色がつくまで転がしながら焼きます。Aを加えて煮絡めます。
- 6 半分に切り、お好みでヤングコーンとオクラの中心にトマトケチャップを塗ります。

## 👉ココがPOINT!

豚肉がフライパンに触れない部分は軽く押さえて、火を通しましょう。



1人分 エネルギー 469 kcal  
1人分 食塩相当量 1.6g  
1人分 糖質 1.9g

※写真はイメージです  
※日本食品標準成分表 2021年版(1訂)の栄養成分値を参考

## 親子で っくろう! キッズ向けレシピ

春はいんげんやスナップエンドウなど、豆類に成長する野菜が旬を迎えます。これらの野菜は、腸内環境を整えてくれる食物繊維、疲労回復におススメの鉄、たんぱく質の消化を助けて体づくりをサポートするビタミンB6など、様々な栄養素が含まれています。お料理の彩りにもなり、おススメです。

油揚げに餃子の味が染み込んだ新しい食べ方

# 油あげ餃子

## 材料(4人分)

豚ひき肉……………150g	おろし生姜……………小さじ1
キャベツ……………80g	おろしにんにく……………小さじ1
にら……………1/2束(50g)	醤油……………大さじ1
塩……………小さじ1/4	酒……………大さじ1
油揚げ……………4枚	砂糖……………小さじ2
ごま油……………大さじ1	こしょう……………適量
	ごま油……………小さじ1

- 1 キャベツとにらはみじん切りにし、塩を入れて混ぜ合わせます。10分ほど置いて水気を絞ります。
- 2 ボウルに豚ひき肉と1、Aを入れて粘りが出るまで混ぜ合わせ、8等分に分けます。
- 3 油揚げはさっとお湯をかけた後、2等分に切り、1辺を残して包丁で切って広げます。2の肉だねをのせて巻きます。
- 4 フライパンにごま油を入れて熱し、1を並べて焼きます。両面に焦げ目がついたら、水50ml(分量外)を入れて蓋をし、火を弱めて蒸し焼きにします。最後は蓋を取って、水分がなくなるまで焼き上げます。

## 👉ココがPOINT!

油揚げは油で揚げられているため、調理前に油抜きをすることで、余分な油や油臭さを取り除き、よりヘルシーに仕上げることができます。焼くときは、水を入れて蒸し焼きにすることで中まで火が通りやすくなります。



1人分 エネルギー 363 kcal  
1人分 食塩相当量 1.1g  
1人分 糖質 4.1g

※写真はイメージです  
※日本食品標準成分表 2021年版(1訂)の栄養成分値を参考

## ちょっと工夫で! 糖質オフレシピ

小麦粉でできた通常の餃子の皮の代わりに油揚げを使用するため、餃子全体の糖質量を大幅に抑えることができます。カルシウムや大豆イソフラボンなど骨の健康にもおススメの一品です。

糖質 20.8g オフ!  
油揚げの場合 4.1g → 小麦粉の場合 24.9g

# 教えて! ヘルシーコンシェルジュ Q&A



この時期になると山うどを見かけるのですが、食べ方が分からずなかなかチャレンジできません。使い方とおススメのレシピを知りたいです!

春が近づいてくるとお店にも並ぶようになる山菜は、どうやって食べたらよいのか悩んでしまいますよね。



山うどは日光を浴びて育った緑色のうどです。香りやアクが強いのが特徴ですが、**しっかりあく抜きして使えば**美味しく食べられます。さらに、山うどは**穂先から根元まで余すことなく**食べられるんです!



下処理方法

- ①よく洗って、穂先・脇の細い茎・真ん中の太い茎に切り分け、太い茎の部分は厚めに皮を剥く
- ②好みの切り方をしたら酢水(水400mlに対し、酢小さじ1)に10分浸けてあく抜きをする

山うどはあく抜きして生でも食べられますが、苦みが強い場合も…その時は、**一度加熱してから調理**するのがおすすめですよ!

- 例
- 穂先 天ぷら・茹でてお浸し、マヨネーズ和え(ハムやきゅうりと合わせて)
  - 茎の部分 酢味噌和え・サラダ・きんぴら・みそ汁



朝はまだ寒いので、手軽にできてカラダが温まるこの時期おススメの朝食を教えてください!

朝は寒くてなかなか身体も起きてきませんよね…。人の体温は寝ているときに下がるので、朝は一番低く、空腹で血糖値も下がっています。



身体にスムーズにエンジンをかけるためには、冷えた体を温められる“**温朝食**”がぴったり! 温かいものの方が**消化もよく、胃に負担もかかりづらい**ですよ。また朝食には、エネルギーになるご飯やパン以外に、**たんぱく質も大切!** **身体を温める重要な役割を果たすので、積極的に朝食に取り入れてほしいです。**

- 例
- 温かい汁物を基本に、たんぱく質(卵・魚・肉・豆) 具沢山みそ汁(肉や豆を入れても◎)、ウィンナー入りの野菜ポトフ、オートミールの豆乳ミルク粥、お揚げを入れたうどんなど

忙しい朝は、お湯を注ぐだけのフリーズドライスープに少しアレンジを加えるのも! その他にも、身体を温める食材(生姜やねぎ)、発酵食品(納豆やヨーグルト)もおすすめてです。

## ヘルシーコンシェルジュ おすすめ商品

CGC

フリーズドライ  
スープ各種



しっかりと具沢山で味も美味しく、

我が家ではいつもストックしています!

時間のないときはご飯や冷凍うどんにフリーズドライスープを入れて、スープリゾットや卵スープうどんにして食べます。鮭やちくわを入れたり、梅干しやキムチ・海苔などをトッピングするのも美味しいですよ!

また、**生姜スープはシャキシャキ食感が楽しく、身体も温まります。** 忙しい朝や昼食にも気軽に取り入れられおすすめです。

