

植物性たんぱく質が
たっぷりのお手軽メニュー

ごろごろお豆とたっぷりきのこの みそ豆乳煮



お好みの和風や
中華、洋風だし
を加えるのもお
すすめです。



… 材料 2人分 …

- ・ お好みのきのこ …… 合わせて280 g
- ・ ミックスビーンズ(加熱済) …… 110 g
- ・ 水 …… 200ml
- ・ 無調整豆乳 …… 200ml
- ・ みそ …… 小さじ1
- ・ 塩 …… 小さじ1/2

今月はたんぱく質たっぷりのレシピを紹介。
たんぱく質は体のあらゆる組織をつくる素になる
栄養素です。動物性のたんぱく質（肉・魚・卵な
ど）と植物性のたんぱく質（豆類、穀物など）を
毎日バランスよく食べましょう。

… 作り方 …

- 1 きのこは石づきや根元を落とし、食べや
すい大きさに切る。
- 2 鍋にきのこ、水、塩を入れ、弱火で5分
ほど煮る。
- 3 中火にして、豆乳、ミックスビーンズを
加え、沸騰する直前に火を止め、みそを
加えて完成。



豆は、植物性たんぱく質のほか、ビタミンB群や
食物繊維を豊富に含む食品です。脂質やカロリー
を抑えやすく、コレステロールを含まないため、
健康づくりやダイエットにもおすすめです。

余ったミックスビーンズは、サラダやカレーの
トッピングのほか、ピクルスやマリネにして美味
しく活用できます。