



大豆

主に体をつくるもとになる
たんぱく質が多い豆



黒大豆

北海道のおいしい 「豆」を食べよう。



小豆

主にエネルギーのもとになる
炭水化物が多い豆



うずら豆



金時豆



紫花豆



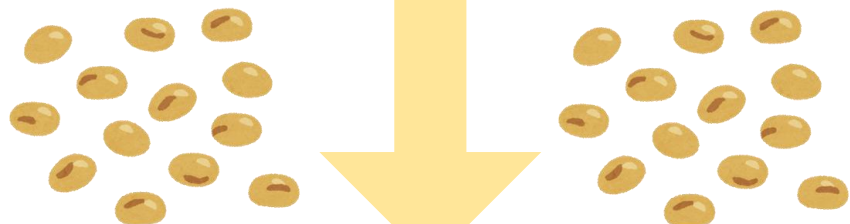
とら豆

豆には、

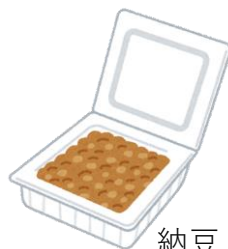
ミネラル類(体の調子を整える)・**ビタミンB群**(食べ物を消化しエネルギーを作り出す手伝いをする)

・**食物繊維**(お腹の調子を整える)が多く含まれています。

大豆からできる主な食品



きなこ



納豆



油揚げ



豆腐



ゆば



高野豆腐



おから



豆乳



しょうゆ



煮豆



みそ



甘納豆赤飯



全国でもお祝いの日によく食べられる赤飯。
北海道では甘納豆を入れた甘い赤飯を食べる家庭が多い。北海道以外の地域ではあずきを入れて炊き、ごま塩で味付されるため甘みはない。

材料（4人分）

もち米	2合
甘納豆(金時豆)	100g
塩	小さじ1/3
黒ごま	適量
食紅	少々



作り方

- ①もち米はとぎ、食紅(少量の水で溶く)、炊飯器の「おこわ」の目盛の水を入れ15分置く。
- ②①に塩を加え、軽く混ぜ、炊飯器で炊く。
- ③炊き上がったら(保温はしない)甘納豆を入れ、豆をつぶさないように混ぜる。
- ④器に盛り、黒ごまをふる。

レシピ参考：札幌市中央区HP

<https://www.city.sapporo.jp/chuo/kenko/recipe/documents/dosanko-resipe-no1.pdf>