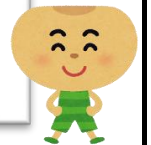
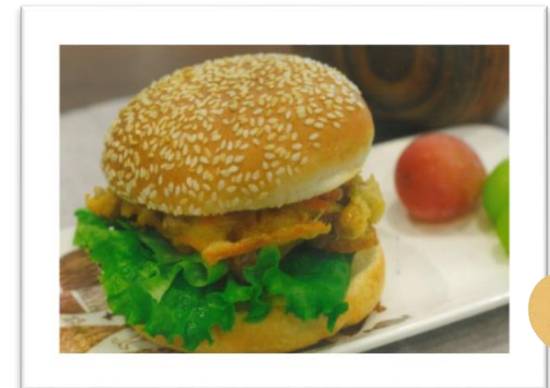




もち大豆のかき揚げバーガー

材料（2人分）		作り方
[かき揚げ] 佐用もち大豆水煮 40g ちくわ 1本 クリームチーズ 20g 人参 5cm A { しょうゆ 小さじ1 水 小さじ1 すりおろしにんにく 少量 天ぷら粉 大さじ3 水 揚げ油 [ソース] マヨネーズ 小さじ3 めんつゆ 小さじ1/2 [だしまき] 卵 2個 白だし 小さじ1 水 大さじ1 砂糖 小さじ1/2 塩 少々 ハンバーガー用パン 2枚 レタス 2枚	<ol style="list-style-type: none"> ① 大豆は、Aに10分ほど漬けておく。 ② ちくわは、1本は薄切り、クリームチーズは角切り、人参は5mm幅の千切りにする。ソースの材料を混ぜ合わせる。 ③ 卵焼き器で2つ折りのだしまきを作る。焼けたら半分に切る。 ④ かき揚げの材料をすべて混ぜてかき揚げを作る。大豆は、タレをしっかりと切る。 ⑤ パンは、表面がかりっとするくらいトースターで焼く。焼けたらソースの半量を塗る。 ⑥ 下からだしまき→レタス→ソース→かき揚げの順に重ねてできあがり。 	



作者コメント

和風のハンバーガーにしたかったので、マヨネーズにめんつゆを入れたソースにしたことを工夫しました。また、ソースの味がつよいバーガーにしたかったので、大豆を少し漬けてみました。かき揚げにクリームチーズを入れて、パンになじみやすいようにしました。大豆のほくほく感もよく出ていて、ヘルシーだけど食べごたえのある美味しいバーガーになったと思います。



大学まめ

材料（2人分）		作り方
佐用もち大豆	1パック	<ol style="list-style-type: none">① 大豆にかたくり粉をまぶす。② 多めの油で大豆を炒める。③ フライパンの油をふいて砂糖をふりかけて溶かす。④ きな粉と黒ごまを混ぜる。 <div data-bbox="1384 719 1962 1126" data-label="Image"></div> <div data-bbox="1928 1002 2069 1150" data-label="Image"></div>
かたくり粉	大豆にまぶせるくらい	
砂糖	小さじ2	
きな粉	適量	
黒ごま	適量	
油	適量	




作者コメント

かたくり粉をふりかけてカリッとしたところを工夫しました。もち大豆の甘さと砂糖の甘さがちょうどいい甘さになりました。外はカリッ、中はやわらかかったなので、とても美味しくできました。



もち大豆のパウンドケーキ

材料 (18cmのパウンドケーキ型 1個分)		作り方
ホットケーキミックス	100g	① 大豆の甘煮を作る。 大豆の水煮を鍋に入れ、ひたひたより少なめの水か煮汁と砂糖を入れ、10分程度煮る。 仕上げに濃口しょうゆを入れてひと煮立ちさせ火を止める。 ② オーブンを170℃に予熱しておく。 ③ ボウルに常温にしたバターを入れよく混ぜ、卵、砂糖、みそ、牛乳、ホットケーキミックスの順に入れて混ぜる。 ④ 汁をきった大豆の甘煮に少量の小麦粉を振りい、③の中に入れて軽く混ぜる。 ⑤ パウンドケーキ型に流し込み、表面をならし、170℃のオーブンで30分焼く設定にする。 ⑥ 焼き始めて10分のところで一度とりだし、トッピング用の甘煮大豆を上のにのせて再び続きを焼く。 ⑦ 竹串をさして、中まで火が通っていたら出来上がり。
きび砂糖	40g	
卵	1個	
もち大豆みそ	大さじ1	
牛乳	大さじ2	
バター	40g	
[もち大豆の甘煮]		
佐用もち大豆水煮	150g	
きび砂糖	30g	
濃口しょうゆ	小さじ1	
小麦粉	少々	



作者コメント

もち大豆の甘煮を生地の中にもトッピングにもたっぷり使い、もち大豆みそを生地の隠し味に入れて風味をだしました。



豆がきらいでも食べられる もち大豆クッキー

材料		作り方
佐用もち大豆	70g	<ol style="list-style-type: none">① 大豆を茹で、熱いうちに皮をむき、しっかり潰す。② オーブンを180℃に温めておく。③ つぶした大豆に卵と砂糖を加えて混ぜ合わせる。④ ③にホットケーキミックスを少しずつ加えてまとめる。⑤ 生地をおき、5mmほどの厚さに伸ばして、型をとる。⑥ オーブンシートに型を抜いた生地を並べ、180℃で15分焼く。
ホットケーキミックス	200g	
砂糖	大さじ2	
卵	1個	



作者コメント

豆をつぶすときが楽しかったです。



もち大豆のみそマヨピザ

材料 (10枚分)		作り方
佐用もち大豆水煮	1袋	<p>① ジャンボピーマンは、大きめのみじん切りにする。 ウインナーは、小口切りにする。</p> <p>② マヨネーズとみそを合わせておく。</p> <p>③ ぎょうざの皮に②を塗り、大豆と①をのせ、ピザ用チーズをかける。</p> <p>④ オーブントースターにクッキングシートをひいて、③をのせ4～5分焼く。</p>
ジャンボピーマン	1個	
ウインナー	3本	
ぎょうざの皮	10枚くらい	
ピザ用チーズ	適量	
マヨネーズ	大さじ3	
もち大豆みそ	小さじ1	



作者コメント

工夫した点は、ソースをケチャップではなく、みそマヨにしたことです。
ギョウザの皮のパリパリともち大豆のもちもちとホクホクが合っていておいしかったです。



もち大豆とさつまいもの焼菓子

材料		作り方
佐用もち大豆	50g	① 水につけた大豆をやわらかくなるまで茹でて軽く包丁を入れる（みじん切り大）。 ② さつまいもを500Wの電子レンジで5分加熱する。 ③ ②を潰して、砕いた大豆を入れる（盛り付けように少し取っておく）。 ④ ③に卵、砂糖、かたくり粉、小麦粉、牛乳を入れて混ぜる。 ⑤ ラップを使い、好みの形に成形する。 ⑥ フライパンで170℃～180℃でバターをひいで両面焼く。 ⑦ お皿に盛り付けて、上から残しておいたもち大豆と砂糖を少しかける。
さつまいも	250g～300g	
かたくり粉	50g	
小麦粉	50g	
卵	1個	
砂糖	大さじ1と1/2	
牛乳	80g	
バター	適量	



作者コメント

不器用だから失敗するかと思ったけど、1回目できてうれしかったです。



大豆の白あんパイ

材料（2人分）		作り方
佐用もち大豆水煮	150g	<ol style="list-style-type: none">① 大豆、砂糖、牛乳をフードプロセッサーでなめらかになるまで潰す。② なめらかになったら、混ぜながら水分を飛ばす。③ ②を冷蔵庫で冷やす。④ パイシートに③を入れて、フォークでふちを閉じる。⑤ オーブンで30分焼いたら完成。
砂糖	大さじ3	
牛乳	大さじ3	
パイシート	2枚	
卵黄	適量	



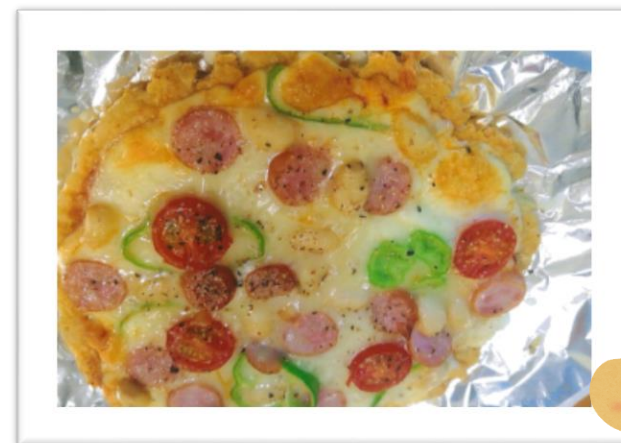
作者コメント

大豆をあんにしてつつんでみることで、大豆が嫌いな自分でも食べられました。



ヘルシー大豆ピザ

材料（2人分）		作り方
佐用もち大豆水煮	100g	<ol style="list-style-type: none">① 大豆を潰す。② ボウルに①と小麦粉・かたくり粉・塩を入れて、手でこねる。③ オリーブオイルをひいたフライパンに生地をのぼして中火で4分焼く。④ ひっくり返して2分焼く。⑤ 生地をアルミホイルにのせてピザソースと具材をのせる。⑥ ⑤にブラックペッパーをかけてオーブントースターで5分焼く。
トッピング用大豆	10粒	
ピーマン	1/2個	
ミニトマト	2個	
ウインナー	1本	
ピザ用チーズ	100g	
ピザソース	大さじ2	
小麦粉	大さじ1	
かたくり粉	大さじ1/2	
オリーブオイル	大さじ1	
ブラックペッパー	少々	
塩	少々	



作者コメント

生地をオーブントースターで焼く前にフライパンで焼くところを工夫しました。
先にフライパンで焼いておくと、外はカリカリ中はふわふわの生地になりました。
大豆を使った生地だったので、ヘルシーかつおいしいピザが出来ました。



大豆のモンブラン

材料（2人分）		作り方
[大豆クリーム]		<ol style="list-style-type: none">① 大豆と砂糖と生クリームをミキサーにかける。② 生クリームと砂糖を泡立てる。③ 水と砂糖を合わせ、600Wの電子レンジで20秒加熱する。④ スポンジ→シロップ→クリーム→大豆クリームの順番で盛り付ける。⑤ 余ったクリームをのせて、完成。
佐用もち大豆水煮	100g	
砂糖	小さじ1と1/2	
生クリーム	大さじ3	
[生クリーム]		
生クリーム	150cc	
砂糖	小さじ2	
[シロップ]		
水	大さじ2	
砂糖	小さじ1	
スポンジ	80g	



作者コメント

大豆でもモンブランが作れるとは思っていませんでした。



やわらか大豆チョコ

材料		作り方
米粉	100g	<p>① 耐熱ボールに豆乳とチョコレートを入れ、500Wの電子レンジ3分で溶かす（様子をみながら）</p> <p>② ①に米粉、大豆、くるみを混ぜ、さらに2分加熱し取り出してよく混ぜ、さらに2分加熱する。</p> <p>③ ②をクッキングシートに広げ、四角形に形を整え、そのまま包んで冷蔵庫で粗熱をとって冷まし、カットして出来上がり。</p>
豆乳	200cc	
チョコレート	200g	
佐用もち大豆水煮	100g	
くるみ	50g	



作者コメント

材料、道具を少なくして簡単に作れるようにしました。冷やしても、あたたためて食べても食感が変わって美味しいです。



もち大豆入りナゲット

材料（2人分）		作り方
鶏ひき肉（もも）	100g	<p>① ひじきは、ぬるま湯につけ戻す。人参は、千切りにし、レンジで1分加熱する。青じそは千切りにする。プロセスチーズは、細かく切る。</p> <p>② ボウルに鶏ひき肉、絹豆腐、塩こしょうを入れ、粘りが出るまでよく練る。汁気を切った大豆、戻したひじき、その他の材料を入れよく混ぜ、小判型にまとめる。</p> <p>③ 油を熱し、②を揚げる。火が通れば上げて、油をよく切る。</p> <p>④ 盛り付ける。好みにケチャップとマヨネーズでオーロラソースを作る。</p>
絹ごし豆腐	50g	
佐用もち大豆水煮	50g	
乾ひじき	大さじ1	
人参	20g	
6Pチーズ	1個	
青じそ	6枚	
パン粉	大さじ2	
塩こしょう	少々	
[オーロラソース]		
ケチャップ	大さじ1	
マヨネーズ	大さじ1	



作者コメント

カロリーを抑えるならフライパンで焼いてください。豆腐は水切りせず、そのまま使用しました。木綿豆腐より絹の方が生地が柔らかくためた感じも柔らかく感じました。プロセスチーズがアクセントになり、冷めても味がついていて美味しいです。中の具は、何でもOK。鶏ひき肉には、これくらいの大豆の量が妥当で、多いとバラけるので注意してくださいね。



もち大豆入りポテトサラダの春巻き

材料（2人分）		作り方
佐用もち大豆水煮	100g	<p>① 大豆は、やわらかくなるまで茹でる。</p> <p>② ジャガイモ、人参は、電子レンジで加熱してやわらかくする。 きゅうりは、薄切りにして塩もみする。</p> <p>③ 大豆、ジャガイモは、粗く潰し、人参、きゅうりを混ぜる。</p> <p>④ ③に調味料Aを加える。春巻きの皮で巻いて揚げる。</p> <p>※ふわっと巻くことでカリカリに揚がる。</p>
ジャガイモ	300g	
人参	1本	
きゅうり	1本	
[調味料A]		
マヨネーズ	40g	
ごまドレッシング	大さじ2	
白だし	大さじ2	
アジシオ	小さじ1/2	
春巻きの皮	10枚	
サラダ油	適量	



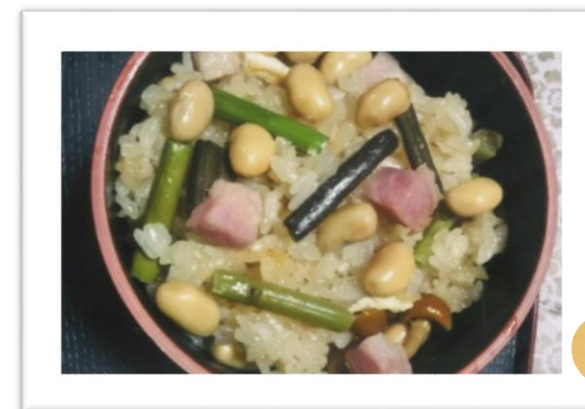
作者コメント

もち大豆がホクホク！皮はパリパリ！おかずにもおやつにもなる春巻きです。簡単に作れて大量生産もしやすいです。



もち大豆入り五目おこわ

材料（2人分）		作り方
もち米	2合	<p>① もち大豆を柔らかく茹でる。</p> <p>② 洗った白米ともち米、だし汁、みりん、薄口しょうゆを炊飯器に入れる。</p> <p>③ 山菜の具、もち大豆、角切りベーコン、油揚げを米の上のにせ、1時間後に炊飯する。</p> <p>④ 炊き上がったら、すぐに別の容器に移して、やさしく混ぜ合わせる。</p>
白米	1合	
佐用もち大豆	20g	
ベーコン	10g	
油揚げ	5g	
だし汁	450cc	
みりん	10cc	
薄口しょうゆ	20cc	
山菜の具	適量	



作者コメント

大豆の薄皮がとれるので、炊き上がりには、やさしく混ぜてくださいね。



もち大豆ハンバーグ

材料（2人分）		作り方
佐用もち大豆	50g	<p>① 大豆を丸1日浸水して戻す。</p> <p>② 好みの固さになるまで茹で、水にさらしたのち、フードプロセッサーで荒砕きする。</p> <p>③ ②に戻した春雨、卵、小麦粉、パン粉を入れ、形を整えてフライパンで焼く。</p>
春雨	10g	
卵	2個	
小麦粉	10g	
パン粉	10g	
油	10cc	
塩こしょう	少々	
玉ねぎ	100g	
[しょうゆソース]		
濃口しょうゆ	10cc	
だし汁	20cc	
砂糖	5g	
みりん	5cc	



作者コメント

食感を出すために、春雨を入れました。