

# 野菜と豆の料理



豆類は「畑のお肉」と言われているほど、タンパク質が豊富な食品です。普段の料理に豆をプラスすると、栄養面も食べたときの満足感もアップします。今回は、豆と野菜をふんだんに使った料理レシピをご紹介します！

ひよこ豆とにんじんのサラダ

高野豆腐とオートミール煮

納豆ドレッシングのサラダ

ごぼうのスイートポテトケーキ

## 高野豆腐とオートミール煮

材料(2人分)

- 高野豆腐(粉末)…15g
- オートミール…50g
- 水…300ml
- 塩…少々
- レーズン(水で戻す)…適量
- ピリナッツ…適量
- バナナ…適量

作り方

- 1 鍋にAを入れ一煮立ちさせかき混ぜる。
- 2 ①にレーズンを加えて中火で3分→フタをして2分ほど蒸らす。
- 3 ②を皿に盛り付け、砕いたピリナッツと薄切りにしたバナナをのせる。

## ひよこ豆とにんじんのサラダ

材料(2人分)

- ひよこ豆(水煮)…80g
- にんじん…100g
- パクチー…30g
- クミンパウダー…小さじ1/3
- カプレオ…小さじ2
- レモン汁…小さじ1
- 塩…小さじ1/2
- 天然だし…大さじ1
- ごま…少々
- 黒の極味…大さじ1

作り方

- 1 にんじんは細切りにし、パクチーは3cm長さに切る。
- 2 ボウルにひよこ豆と①を入れ、混ぜ合わせたAを加えて全体をさっくり混ぜる。

## ごぼうのスイートポテトケーキ

材料(2人分)

- さつまいも…1本
- ごぼう…1/3本
- 塩…少々
- ナチュレオ(ケトレア)…大さじ1
- すりごま白…大さじ2
- 炒りごま白…大さじ2
- しょうが汁…大さじ1
- 米粉…大さじ4
- 炒りごま白…適量

作り方

- 1 さつまいもは蒸して皮を向きボウルに入れて潰す。
- 2 ごぼうは3cmの細切りにしてナチュレオをしいたフライパンで炒め、香りがしてきたら塩を加える。
- 3 ①に②とAを加え混ぜ合わせ、クッキングシートを敷いた15cm角の型に入れて、炒りごまを散らして、180度のオーブンで20分焼く。

## 納豆ドレッシングのサラダ

ドレッシング材料(400cc程度分)

- 玉ねぎ…1/2個
- 人参…1/2個
- ニンニク…2片
- アップルサイダー…1/2カップ
- 白ワインビネガー…1/2カップ
- 塩…少々
- こしょう…少々
- カプレオ…1/2カップ
- 納豆…1パック

作り方

- 1 お好みの野菜をサラダにして、冷蔵庫で冷やしておく。
- 2 玉ねぎ、人参は小口切り、ニンニクはスライスする。
- 3 納豆以外の材料をフードプロセッサーでよく混ぜ、納豆加えて軽く混ぜ、サラダにかける。