



2月28日(火) こめこパン 牛乳 チキンのチーズ焼き ゼリーあえ 大豆ミート入りキーマカレー

今日は、大豆ミートのお話です。

大豆ミートは、油をしぼった大豆に熱や圧力を加えて乾燥させ、肉のように見立てた加工品です。大豆たん白・大豆肉ともいいます。大豆は、畑の肉といわれるほど筋肉を作るたん白質が多い食品ですが、肉よりは脂肪が少ないため、肉の代わりに大豆ミートを食べる人もいます。また、便秘を予防する食物繊維や、体のさびつきを防ぐイソフラボンなどが多く含まれることも良い点で、ひき肉とは違った食感です。