

日本栄養大学 食文化栄養学科 学生考案! フジッコ 蒸し豆

アレンジレシピ



「フジッコ 蒸し豆」を使用した、
簡単に作れておいしいアレンジレシピを
日本栄養大学の学生さんから募集!
その中から優秀作品3品を
ご紹介いたします!



第1位

炊飯器でラクうま! ✨
蒸し大豆ビビンバ

フジッコ
蒸し大豆
使用!!



あやなさん



みおさん

考案者コメント

忙しい日でも手軽で簡単!一緒に炊くことで、
具材のうま味のご飯にしみ込み、味わい深く
仕上がります。蒸し豆で手軽に栄養アップでき、
子どもから大人まで食べやすい一品です。



第2位

タンパク質をプラス!
**蒸し大豆の
ポテトサラダ風**

※写真は
イメージです。

タンパク質がとれる!
ヘルシーなポテトサラダ風!

ご飯がすすむ!
甘辛アレンジ!

※写真は
イメージです。



第3位

これがあれば
ご飯が進む!

ご飯のおともに
麻婆黒豆

フジッコ
蒸し黒豆
使用!!



考案者コメント

蒸し黒豆の素朴な甘みに甘辛い
味付けがよく合います。
ご飯にのせて丼のように
食べるのもおすすめ!



まことさん

フジッコ
蒸し大豆
使用!!



しづきさん

考案者コメント

タンパク質を摂取できる
一品です。素材の塩分と
うま味でおいしく
いただけます。

作り方は裏面をチェック!▶

~10月31日

第1位 炊飯器でラクうま! 蒸し大豆ビビンバ

材料 (2人分)

フジッコ 蒸し大豆……………90g (1袋)
米……………1合
豚ひき肉……………50g
にんじん……………50g
もやし……………50g
ほうれん草……………50g
まいたけ……………50g

【調味料A】

焼肉のタレ……………大さじ3
鶏がらスープの素……………小さじ1
コチュジャン……………小さじ2
ごま油……………小さじ2

【仕上げ】

白ごま…ひとつまみ
卵黄 (好み)…1個

作り方

- ① にんじんはせん切り、まいたけは食べやすい大きさにほぐす。
- ② お米を研いで30分浸水させる。浸水させたお米、混ぜ合わせた【調味料A】を炊飯器に入れ、水を1合の目盛まで入れる。
- ③ 豚ひき肉、にんじん、まいたけを加え、通常炊飯する。
- ④ もやし、ほうれん草を電子レンジ(500W)で3分加熱し、ほうれん草は冷水にひたして粗熱をとり、水気を切って3〜4cm幅にカットする
- ⑤ ③が炊き上がったたら、加熱したもやし、ほうれん草、「蒸し大豆」を加えて混ぜる。その後、5分蒸らす。
- ⑥ 器に盛り(お好みで卵黄をのせるのもオススメ)ごまをふりかけて完成。

第2位 タンパク質をプラス! 蒸し大豆のポテトサラダ風

材料 (2人分)

フジッコ 蒸し大豆……………90g (1袋)
鶏卵……………1個
ちりめんじゃこ……………10g
きゅうり……………50g

【ソース】

マヨネーズ……………大さじ1
無糖ヨーグルト……………大さじ1
レモン汁……………小さじ1
ブラックペッパー……………3振り程度
小口ねぎ……………ふたつまみ



作り方

- ① ゆで卵を作る。小さい鍋に水を入れ、お湯を沸かす。
お湯が沸いたら卵を入れ、10分茹でる。(しっかり固めたい場合は12分)
- ② ポリ袋に「蒸し大豆」70gを入れ、お好みの大きさまで麺棒などで潰す。
- ③ 潰した「蒸し大豆」をボウルに入れ、残りの「蒸し大豆」20gも入れてあえる。
- ④ きゅうり50gを縦4等分に切り、「蒸し大豆」と同じくらいの大きさに切る。
その後、冷水で軽く洗い、キッチンペーパーなどで水気を拭き取る。
- ⑤ ③のボウルに④のきゅうりとちりめんじゃこを入れてあえる。
- ⑥ 【ソース】の材料を混ぜる。器にマヨネーズ、ヨーグルト、レモン汁、ブラックペッパーを入れて混ぜる。
- ⑦ 殻を剥いたゆで卵を⑤のボウルに入れ、潰しながら混ぜる。
- ⑧ ⑥のソースを入れてあえる。
- ⑨ 器に盛り付け、小口ねぎを上にはらしたら完成。

第3位 これがあればご飯が進む! ご飯のおともに麻婆黒豆

材料 (2人分)

フジッコ 蒸し黒豆……………60g (1袋)
油……………大さじ1
牛豚合挽肉……………200g
白ねぎ……………60g
デンメンジャン 甜麵醬……………小さじ2と2/3
トウバンジャン 豆板醬……………小さじ2
糸唐辛子……………適量

作り方

- ① 白ねぎをみじん切りにする。トッピング用に、「蒸し黒豆」を10粒残しておく。
- ② フライパンに油をひき、牛豚合挽肉、「蒸し黒豆」、白ねぎを入れて合挽肉の色が変わるまで、中火でいためる。
デンメンジャン トウバンジャン
- ③ ②に甜麵醬と豆板醬を加える。
- ④ 全体が均一に混ざったら器に盛り付け、トッピング用の「蒸し黒豆」5粒ずつと糸唐辛子をのせたら完成。