



もっと
た
食べよう

ま
め

まめ豆は、そのまま料理に使える
水煮・蒸し煮の缶詰やレトルト
食品も多くあります。これらの
製品は手軽に使えるので、食事
に取り入れて、豆の摂取量を増
やしましょう。



すがた 姿をかえる大豆

大豆は、加工されていろいろな食品へと姿をかえています。

