



## સોયાબીનનું આહારમાં મહત્વ અને સોયાબીનની વિવિધ બનાવટો



પ્રો.આરતી એન.સોની, વૈજ્ઞાનિક(ગૃહવિજ્ઞાન), કૃષિ વિજ્ઞાન કેન્દ્ર, ન.કૃ.યુ., વ્યારા, જિ.તાપી  
ડૉ.સી.ડી.પંડયા, વરિષ્ઠ વૈજ્ઞાનિક અને વડા, કૃષિ વિજ્ઞાન કેન્દ્ર, ન.કૃ.યુ., વ્યારા, જિ.તાપી



### ➤ સોયાબીનનું આહારમાં મહત્વ :

- ❖ રોજિંદા જીવનમાં દરેક વ્યક્તિએ તેના આહારમાં ૩૦ થી ૫૦ ગ્રામ પ્રોસેસ કરેલા સોયાબીનનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.
- ❖ ભારતમાં સોયાબીન કુલ ઉત્પાદન પૈકી માત્ર ૧૦ થી ૧૫ ટકા જ ખોરાક તરીકે ઉપયોગમાં લેવાય છે. બાકીનો ઉપયોગ તેલ અને પશુઆહાર બનાવવા માટે કરવામાં આવે છે.
- ❖ ભારતની કુલ વસ્તીના ૫૦ ટકા લોકો જો રોજનું ૨૫ ગ્રામ સોયાબીન ખોરાક તરીકે ઉપયોગમાં લે તો માત્ર ૫ મીલીયન ટન સોયાબીનની જરૂર રહે જેના અનુસંધાનમાં કુલ ઉત્પાદન ૭ મીલીયન ટન છે.
- ❖ સોયાબીનમાં બીજા ધાન્યો કરતાં બમણું પ્રોટીન રહેલું છે અને અન્ય કઠોળ કરતાં ખનીજ ક્ષારો અને વિટામિનોનું પ્રમાણ સારું છે.
- ❖ શાકાહારી માટે વનસ્પતિજન્ય પ્રોટીનમાં સોયાબીનનો પ્રથમ નંબર આવે છે.
- ❖ વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા(WHO)ના જણાવ્યાનુસાર સોયાબીનમાં આવશ્યક એમિનો એસિડનું પ્રમાણ ખૂબ જ સારું છે.
- ❖ સોયાબીનનો આહારમાં ઉપયોગ કરવાથી કુપોષણને અટકાવી શકાય છે અને તે આર્થિક રીતે સસ્તું અને પોષણની દ્રષ્ટિએ શ્રેષ્ઠ છે.
- ❖ આપણા દેશમાં બીજા દેશોની સરખામણીમાં લોકો પ્રોટીનની ઉણપથી પીડાય છે. સોયાબીન પ્રોટીનની અછતનો પ્રશ્ન હલ કરે છે. માટે ઘરે ઘઉંના લોટમાં ૧૦ ટકા સોયાબીનનો લોટ ઉમેરવો અને આ લોટનો રોટલી, પુરી, લાડવા, સુખડી, સેવ, હલવો વિગેરે બનાવવામાં ઉપયોગ કરવો. સામાન્ય રીતે વર્ષ દરમિયાન એક વ્યક્તિ માટે ૧૧ કિલો સોયાબીનનો પોષણની દ્રષ્ટિએ ઉપયોગ કરવો જોઈએ.
- ❖ સોયાબીન કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ ઘટાડે છે. લોહીમાં જરૂર કરતાં કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ વધતા હૃદયશૂળ, પિત્તાશય અને મૂત્રાશયની પથરી અને કેન્સર થાય છે. આ રોગો સામે કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ જાળવવા સોયાબીન અપ્રતિમ પુરવાર થયું છે. રોજનું ૨૫ ગ્રામ સોયાબીન આહારમાં લેવામાં આવે તો જે વ્યક્તિને કેન્સર છે તેને ૪૦ થી ૫૦

ટકા જોખમ ઘટાડી શકાય છે. પરંતુ પ્રોસેસ કર્યા વગરના કાચા સોયાબીનનો આહારમાં ઉપયોગ કરતા તે આરોગ્ય માટે સારું નથી.

- અન્ય પ્રોટીન ધરાવતાં ખાદ્યપદાર્થોની સરખામણીમાં સોયાબીન પોષણની દ્રષ્ટિએ શ્રેષ્ઠ અને આર્થિક રીતે સસ્તું છે.

### સોયાબીનનું પોષણમૂલ્ય (૧૦૦ ગ્રામદીઠ)

| પોષક તત્વો             | પ્રમાણ | પોષક તત્વો              | પ્રમાણ |
|------------------------|--------|-------------------------|--------|
| પ્રોટીન (ગ્રામ)        | : ૪૩   | મેગ્નેશિયમ (મિ.ગ્રા.)   | : ૧૭૫  |
| કાર્બોહાઈડ્રેટ (ગ્રામ) | : ૨૧   | ઝિન્ક (મિ.ગ્રા.)        | : ૩    |
| ચરબી (ગ્રામ)           | : ૧૯   | મેંગેનીઝ (મિ.ગ્રા.)     | : ૨    |
| ભેજ (ગ્રામ)            | : ૮    | કોપર (મિ.ગ્રા.)         | : ૧    |
| ફાઈબર (ગ્રામ)          | : ૪    | બીટા-કેરોટીન (મિ.ગ્રા.) | : ૪૨૬  |
| શક્તિ (કિલો કેલરી)     | : ૪૩૦  | નાયાસીન (મિ.ગ્રા.)      | : ૩    |
| આયર્ન (મિ.ગ્રા.)       | : ૧૦   | થાયમીન (મિ.ગ્રા.)       | : ૧    |
| કેલ્શિયમ (મિ.ગ્રા.)    | : ૨૪૦  | રાઈબોફ્લેવીન (મિ.ગ્રા.) | : ૧    |
| ફોસ્ફરસ (મિ.ગ્રા.)     | : ૬૯૦  |                         |        |

- સોયાબીનમાંથી બનતી વિવિધ બનાવટો :-

### સોયાબીનનો લોટ



- સૌ પ્રથમ સોયાબીનને સાફ કરી ૩ લીટર પાણી લઈ તેમાં ૧ કિલો સોયાબીન ૨ થી ૩ કલાક પલાળો અને તેને પાણીમાંથી કાઢી ઉપરનું પડ કાઢી નાખો.
- પલાળેલા સોયાબીનને પ્રેશરકૂકરમાં બાફો (૬ થી ૭ સીટી વગાડવી)
- પછી તેને મોટી થાળી કે વાસણમાંથી કાઢી એકાદ કલાક રાખો, જેથી કોરા પડી જાય.
- આ સોયાબીનને સૂર્યપ્રકાશમાં ૮ થી ૧૦ કલાક માટે સુકવવા મૂકો.
- આ પ્રોસેસ કરેલ સોયાબીનને કોઈપણ અનાજમાં ઉમેરી લોટ દળી ઉપયોગ કરી શકાય છે. સોયાબીનનો લોટ ચણાના લોટ સાથે ૧:૧ પ્રમાણમાં મિશ્ર કરી તેમાંથી સેવ, ચકરી વિગેરે બનાવી શકાય છે.
- સોયાબીનનો લોટ પોલીથીન બેગમાં પેક કર્યા બાદ ૨ માસ સુધી જાળવી શકાય છે, પરંતુ પેકેટ ખોલ્યા પછી ૧૫ દિવસ સુધીમાં તેનો વપરાશ કરી લેવો હિતાવહ છે.

## શેકેલા સોયાબીન



- સૌ પ્રથમ સોયાબીનને સાફ કરો.
- ત્યારબાદ લોખંડની કઢાઈમાં રેતી લઈ તેમાં સોયાબીન નાખી શેકવા અથવા સોયાબીનને ૫ થી ૬ કલાક પાણીમાં પલાળી કોરા પાડીને સૂકવી તેને શેકીને ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે.
- શેકેલા સોયાબીન ગરમ હોય ત્યારે તેમાં સ્વાદ મુજબ મીઠું, લીંબુ કે લીલા મરચાં, આદુ, લસણ કચરીને ઉમેરી શકાય છે. જેથી સ્વાદિષ્ટ લાગશે.
- તેમજ સાદા શેકેલા સોયાબીનને ડબામાં ભરી સંગ્રહ કરવા. તેને કોઈપણ અનાજમાં ઉમેરી લોટ દળાવી ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે.

## સોયાબીન નટ્સ



- સોયાબીનને પાણીમાં પલાળવા.
- તેમાં ૫ ટકા મીઠું અને ૩ ટકા સોડિયમ બાયકાર્બોનેટ ઉમેરી તેને ૩ કલાક રાખવું.
- ત્યારબાદ પાણીમાંથી કાઢી કોરા પડી જાય પછી કઢાઈમાં તેલ ગરમ કરી તળવા.
- તેમાં સ્વાદ મુજબ મસાલો નાખવો.
- ૧૦૦ ગ્રામ નટ્સ ૪૫ ટકા પ્રોટીન, ૨૬ ટકા ચરબી અને ૫૦૦ કિલો કેલરી શક્તિ આપે છે.

## સોયાબીનનું દૂધ



- સાફ, ચોખ્ખા, ચાળેલા, વિણેલા એકસરખા ૧ કિલોગ્રામ સોયાબીન લો.
- પ્રેશરકૂકરમાં ૧ લિટર પાણી લો અને ઉકાળો.
- ઉકળતા પાણીમાં ૧ કિલો સોયાબીન નાખો.
- કૂકર બંધ કરી ત્રણ મિનિટ રહેવા દો.
- પ્રેશરકૂકરમાંથી સોયાબીનને ૩-૪ કલાક ઠંડા પાણીમાં બોળી રાખો અને ઉપરનું પડ કાઢો.
- ત્યારબાદ સોયાબીનને મિશ્કર-ગ્રાઈન્ડરમાં પાણી સાથે મિક્ષ કરો.
- ૧ ભાગ સોયાબીનમાં ૪ થી ૬ ભાગ પાણી લેવું.
- ૧ કિલો સોયાબીન માટે ૮ લીટર પાણી વાપરવું.
- આ મિશ્રણ બારીક સુતરાઉ કપડાંથી ગાળો.
- તૈયાર મિશ્રણને ઉકાળો અને ફરીથી તેને કપડાંથી ગાળી લો અને સોયાબીનનું દૂધ તૈયાર.

## સોયાટોફુ



- સોયાબીનનું દૂધ બનાવતી વખતે છેલ્લે દૂધ ગાળ્યા બાદ ગળણામાં (કાપડમાં) જે રહી જાય તેને ટોફુ કહે છે. જે ખૂબ જ પૌષ્ટિક હોય છે.
- આ ટોફુનો ઉપયોગ હલવો, બરફી, ગુલાબજાંબુ, બટાટાવડા, ભજીયા, પુરી વગેરે જેવા ફરસાણ તથા વાનગી બનાવવા થાય છે.

## સોયાપનીર



- સોયાબીનમાંથી દૂધ બનાવ્યા બાદ સોયાદૂધને ગરમ કરો. પછી તેને થોડું ઠંડુ પાડી તેમાં સાઈટ્રિક એસિડ (લીંબુના ફુલ) કે લીંબુનો રસ નાખી બરાબર હલાવતાં દૂધ ફાટી જશે. દૂધને ફાડવા માટે કેલ્શિયમ સલ્ફેટ કે મેગ્નેશિયમ ક્લોરાઈડનો પણ ઉપયોગ કરી શકાય છે.
  - ત્યારબાદ આ દૂધને બારીક સુતરાઉ કપડાંથી ગાળો.
  - દૂધ ગાળ્યા બાદ કપડાં પર ૨ થી ૩ કલાક સુધી પૂરતું વજન મૂકી દબાવો.
  - દબાવેલા પનીરને નાના નાના ટૂકડામાં કાપો.
  - પનીરને પોલીથીલીન થેલીમાં પેક કરો.
  - આ પનીરને ઘી/તેલમાં સાતળીને ખાવાના ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે.
  - પાલક પનીર, મટર પનીર વગેરે જેવી વાનગીઓમાં ઉપયોગ કરી શકાય છે.
  - સોયાપનીરને નીચા ઉષ્ણતામાને એટલે કે રેફ્રીજરેટરમાં પેકેટમાં અથવા પાણી ભરેલા વાસણમાં ૩-૪ દિવસ સહેલાઈથી રાખી શકાય છે. પાણી દરરોજ બદલતા રહેવું.
  - રેફ્રીજરેટર ન હોય તો ઠંડા પાણીમાં ૬-૧૨ કલાક સુધી સાચવી શકાય.
- નોંધ :** ૧ કિલોગ્રામ સોયાબીનમાંથી ૧.૫ થી ૨ કિલો પનીર મળે છે. ૧૦૦ ગ્રામ પનીરમાં ૧૪ ગ્રામ પ્રોટીન, ૯ ગ્રામ ચરબી, ૭૨ ગ્રામ ભેજ અને ૧૦૨ કિલો કેલરી શક્તિ મળે છે.

## સોયાટોફુના બટાકાવડા



**સામગ્રી :** બટાકા ૫૦૦ ગ્રામ, સોયાટોફુ ૨૫ ગ્રામ, ચણાનો લોટ ૨૫ ગ્રામ, મીઠું-લીલામરચાં-આદુ-શેકેલા સીંગદાણાનો ભૂકો-તેલ-લીંબુનો રસ સ્વાદ પ્રમાણે, તેલ તળવા માટે

**રીત :**

- બટાકાને બાફી તેનો માવો કરો. તેમાં સોયાટોફું અને મસાલો મિક્સ કરી તેના નાના-નાના ગોળ આકારના વડા કરો.
- બીજી તરફ ચણાના લોટને પાણીમાં ઓગાળી તેમાં મીઠું સ્વાદ અનુસાર નાખી જાડું ખીરું તૈયાર કરો.
- ઉપર બનાવેલ વડાને ખીરાંમાં નાખી તેલમાં તળો અને દહીં કે ચટણી સાથે પીરસો.
- બટાટાવડાને ટામેટા કેચપ, કોથમીરની ચટણી, ખાટી કઢી વગેરે સાથે પણ પીરસી શકાય છે.

### **સોયાબીનની ફરસીપુરી**



**સામગ્રી :** ઘઉંનો લોટ ૧૦૦ ગ્રામ, સોયાબીનનો લોટ ૨૦ ગ્રામ, હળદર-મીઠું-જીરૂ જરૂર પ્રમાણે, તેલ મોવણ માટે તથા તેલ તળવા માટે

**રીત :**

- ઘઉં અને સોયાબીનનો લોટ લઈ તેમાં મીઠું, હળદર, જીરૂ અને તેલ નાખી બરાબર મિશ્ર કરો.
- લોટ બાંધી, લુવા પાડી, નાની-નાની પુરી વણો.
- ચખ્ખા વડે પુરીમાં થોડા થોડા અંતરે નાના કાપા પાડો.
- પુરીને તેલમાં ધીમા તાપે ગુલાબી રંગની થાય ત્યાં સુધી તળો.

### **સોયાટોફુંના ભજીયા**



**સામગ્રી :** સોયાટોફું ૫૦ ગ્રામ, ચણાનો લોટ જરૂર મુજબ, મીઠું-લીલા મરચાં, આદુ, મેથીની ભાજી જરૂર મુજબ, તળવા માટે તેલ

**રીત :**

- ચણાનો લોટ અને સોયાટોફું મીક્સ કરી તેમાં પાણી નાખી ભજીયા માટે જરૂરી ખીરૂ તૈયાર કરો.
- ખીરામાં મસાલો નાખો અને મેથીની ભાજી સમારી ઘોઈને મીક્સ કરો.
- ત્યારબાદ તેલ ગરમ કરી તેમાં તળો એટલે ભજીયા તૈયાર. તેને ચટણી સાથે કે દહીં સાથે પીરસો.

## સોયાબીનની સુખડી



**સામગ્રી :** ઘઉંનો લોટ ૧૦૦ ગ્રામ, સોયાબીનનો લોટ ૩૦ ગ્રામ, શેકેલા સીંગદાણાનો ભૂકો ૨૦ ગ્રામ, શેકેલા તલ ૧૦ ગ્રામ, ગોળ ૧૦૦ ગ્રામ (જરૂર મુજબ), ઘી જરૂર મુજબ

**રીત :**

- ઘઉંનો લોટ અને સોયાબીનનો લોટ શેકો.
- એક કડાઈમાં ઘી લઈ તેમાં ગોળ લઈ તેને ગરમ કરો. જેથી ગોળ ઓગળી એકરસ થઈ જશે.
- ગોળ ઓગળી જાય કે તરત ઘઉંનો લોટ અને સોયાબીનનો લોટ, શેકેલા સીંગદાણાનો ભૂકો, તલ વિગેરે નાખી બરાબર હલાવો.
- બીજી તરફ એક થાળીમાં ઘી લગાવો અને તેમાં ગરમ કરેલ મિશ્રણને પાથરો. તેને વાટકીથી બરાબર દબાવો.
- ગરમ હોય ત્યારે જ તેનાં ચપ્પા વડે સુખડી આકારના કાપા પાડો. એટલે સુખડી તૈયાર.

## સોયાબીનના સાદા ખાખરા



**સામગ્રી :** ઘઉંનો લોટ ૭૦ ગ્રામ, સોયાબીનનો લોટ ૩૦ ગ્રામ, મીઠું જરૂર પ્રમાણે, તેલ ૧ ચમચી

**રીત :**

- સૌ પ્રથમ બન્ને લોટને મિક્સ કરી તેમાં સ્વાદ મુજબ મીઠું અને મોવણ માટે તેલ નાંખો.
- તેમાં પ્રમાણસર પાણી નાખી તેનો લોટ બાંધો, વણીને શેકો એટલે ખાખરા તૈયાર.

**નોંધ :** સોયાબીનના સાદા ખાખરાની જેમ મસાલા ખાખરા, મેથી ખાખરા વગેરે સોયાબીનનો લોટ નાખીને બનાવી શકાય છે.

## સોયાબીનના ઢોકળા



**સામગ્રી :** ચોખા ૧૦૦ ગ્રામ, અડદની દાળ ૨૦ ગ્રામ, ચણાની દાળ ૨૦ ગ્રામ, સોયાબીન ૨૦ ગ્રામ, મીઠું, મસાલા અને તલ સ્વાદ અનુસાર, તેલ વઘાર માટે જરૂર મુજબ, દહીં કે છાશ આથો લાવવા માટે

**રીત :**

- સૌ પ્રથમ ચોખા, દાળ અને સોયાબીન પાણીમાં પલાળીને એક રાત રહેવા દો.
- બીજા દિવસે તેમાંથી પાણી કાઢીને તેને મિક્ચરમાં અઘકચરો ભૂકો કરો.
- એક વાસણમાં આ પેસ્ટ લઈને તેમાં થોડું દહીં કે છાશ નાખીને ઢાંકણ ઢાંકી સૂર્યપ્રકાશમાં આથો લાવવા માટે મૂકો.
- આથો આવ્યા બાદ આ મિશ્રણમાં સ્વાદ અનુસાર મીઠું, હળદર અને મસાલો નાખી બરાબર મિક્સ કરો.
- ત્યારપછી તેલનો વઘાર કરી તેમાં રાઈ, તલ, હીંગ વિગેરે નાખી આ મિશ્રણમાં ઉમેરી હલાવો.
- કૂકરમાં તેને વરાળથી બાફો અને ગરમ ગરમ પીરસો.

**નોંધ :** સોયાબીનના ઢોકળાંની જેમ સોયાબીનનો ઉપયોગ કરીને હાંડવો પણ બનાવી શકાય છે. જેમાં દૂધી, મેથીની ભાજી, પાલકની ભાજી વગેરે નાખવાથી તે પોષણયુક્તથી ભરપુર બને છે.

## સોયાબીનની ઈડલી



**સામગ્રી :** ચોખા ૧૦૦ ગ્રામ, અડદની દાળ ૨૦ ગ્રામ, સોયાબીન ૨૦ ગ્રામ, દહીં/છાશ ૨ ચમચી, તેલ ૧ ચમચી, ખારો ૧ ચપટી, મીઠું, મરી જરૂર મુજબ

**રીત :**

- સૌ પ્રથમ ચોખા, અડદની દાળ, સોયાબીનને એક રાત માટે પાણીમાં પલાળો.
- ત્યારબાદ મિક્ચરમાં ભૂકો કરી તેમાં ૨ ચમચી દહીં નાખો.
- સ્વાદ મુજબ મીઠું નાખો.
- તેમાં તેલ અને ખારો નાખીને બરાબર હલાવો.
- ઈડલીના કુકરમાં વાટકીમાં તેલ લગાવી ઈડલીનું ખીરું ભરી તેમાં ઉપર મરીનો ભૂકો ભભરાવો.
- કૂકરમાં વરાળથી ઈડલી બનાવો અને તેને સંભાર અને ચટણી સાથે પીરસો.



## સોયાબીનના ગુલાબ-જામુન



સામગ્રી : સોયામાવો ૫૦૦ ગ્રામ, દૂધનો માવો ૫૦૦ ગ્રામ, મેંદો ૨૦૦ ગ્રામ, ખાંડ ૨ કિ.ગ્રા., તેલ/ઘી ૧ કિ.ગ્રા., ખાવાનો સોડા ૦.૫ ગ્રામ (જરૂર મુજબ), ઈલાયચી ૦.૧૦ ગ્રામ (જરૂર પ્રમાણે), ગુલાબજળ જરૂર પ્રમાણે રીત :

- સૌ પ્રથમ સોયાબીનને રાત્રે પાણીમાં પલાળી બીજા દિવસે સવારે તેને પાણીમાં કાઢી ઉપરનું પડ કાઢો.
- ત્યારબાદ સોયાબીનને પ્રેશરકૂકરમાં બાફો.
- બાફેલા સોયાબીનમાં થોડું પાણી રેડી મિક્સરમાં મિશ્ર કરી પેસ્ટ બનાવો.
- આ પેસ્ટને ગરમ કરી તેનો માવો બનાવો.
- સોયામાવો અને દૂધનો માવો અને મેંદો ભેગા કરી બરાબર મસળી તેમાં ચપટી ખાવાનો સોડા ઉમેરી દૂધ કે પાણી ઉમેરી કણક બાંધો.
- તેમાંથી તિરાડ વગરના સુંવાળા નાના ગોળા બનાવવા.
- બીજી તરફ ખાંડની એક તારની ચાસણી બનાવવી.
- ચાસણીમાં સુગંધ લાવવા માટે ગુલાબજળ, ઈલાયચી પાવડર જરૂર મુજબ નાખવા.
- ત્યારબાદ કણકમાંથી બનાવેલ ગોળાને ઘી કે તેલમાં તળવા.
- ગુલાબજાંબુનો રંગ સફેદમાંથી પીળાશ પડતો આછો કથ્થાઈ રંગ થઈ જાય ત્યાં સુધી તળવા જોઈએ.
- તળેલા ગુલાબજાંબુને તૈયાર કરેલ ચાસણીમાં નાખો.
- ગુલાબજાંબુ સામાન્ય રીતે ખાવાના હોય તેના અગાઉના દિવસે બનાવવામાં આવે છે જેથી તળેલા ગુલાબજાંબુ ચાસણી બરાબર ચૂસી શકે. ૧૦ ગ્રામના ગોળા ચાસણી ચૂસી ૨૦ થી ૨૫ જેટલા વજનના થઈ જાય છે.

## સોયાબીનના બિસ્કીટ



સામગ્રી : મેંદો ૧૦૦ ગ્રામ, સોયાબીનનો લોટ ૩૦ ગ્રામ , ઘી ૪૦ ગ્રામ , દળેલી ખાંડ ૪૦ ગ્રામ , બેકિંગ પાવડર ૧ ગ્રામ, મીઠું ૧ ગ્રામ , સોડિયમ બાયકાર્બોનેટ ૦.૮ ગ્રામ , પાણી (જરૂર પ્રમાણે)

રીત :

- સૌ પ્રથમ દળેલી ખાંડ, ઘી, બેકિંગ પાવડર, સોડિયમ બાયકાર્બોનેટ, મીઠું વગેરે મિશ્ર કરી બરાબર ફીણવું જેથી ક્રીમ તૈયાર થશે.
- આ ક્રીમમાં સોયાબીનનો લોટ, પાણી નાખી મિક્સરમાં મિશ્ર કરી તેમાં મેંદો નાખી લોટ તૈયાર કરવો.
- તેને પ્લેટમાં પાથરી બિસ્કીટ જેવો આકાર કાપી ઓવનમાં ૨૦૦° સે. તાપમાને ૧૫ મિનિટ રાખવું જેથી સોયાબીનના બિસ્કીટ તૈયાર થઈ જશે.

નોંધ : આ ૧૦૦ ગ્રામ સોયાબીનના બિસ્કીટમાંથી ૧૨ ટકા પ્રોટીન (કે જે બજારમાં મળતા બિસ્કીટ કરતાં ૫૦ ટકાથી વધુ છે.) ૨૪ ટકા ચરબી અને ૫૦૦ કિલો કેલરી શક્તિ મેળવી શકાય છે.

## સોયાબીનની કેક



સામગ્રી : મેંદો ૧૦૦ ગ્રામ, સોયાબીનનો લોટ ૩૦ ગ્રામ, ઘી ૮૦ ગ્રામ , દળેલી ખાંડ ૮૦ ગ્રામ , બેકિંગ પાવડર ૧ ગ્રામ, મીઠું ૦.૨ ગ્રામ , ઈંડા ૧૩૦ ગ્રામ , પાણી ૨૦ (જરૂર પ્રમાણે)

રીત :

- સૌ પ્રથમ ખાંડ અને ઘી ફીણી ક્રીમ બનાવો.
- તેમાં ઘીમે ઘીમે બીટ કરેલા ઈંડા અને બીજી સામગ્રી ઉમેરી બરાબર મિશ્ર કરો.
- આ મિશ્રણને એલ્યુમિનિયમ વાસણ કે પાનમાં પાથરી ૧૮૦° સે. તાપમાને ૩૦ મિનિટ માટે ઓવનમાં રાખો.
- કેક ઠંડી પડ્યા બાદ તેના ટુકડા કરી ખાવાના ઉપયોગમાં લો.

નોંધ : સામાન્ય રીતે કેકમાંથી શક્તિ વધુ મેળવી શકાય છે. પ્રોટીનનું પ્રમાણ ઓછું હોય છે. આથી તેમાં સોયાબીન ઉમેરતાં પ્રોટીનયુક્ત કેક બનાવી શકાય છે. આ સોયાકેકમાંથી ૧૮.૫ ટકા પ્રોટીન અને ૩૮૦ કિલો કેલરી શક્તિ મેળવી શકાય છે.