



今月の食材・レシピ

定番のヘルシー食材「豆腐」

成分

消化吸收しやすいたんぱく質が豊富！！
 消化の良い、良質なたんぱく質が豊富です。また、不飽和脂肪酸のリノール酸やイソフラボン、サポニン、レシチンなどの機能性成分を含みます。

作用

更年期障害の予防や緩和・骨粗しょう症の予防に期待！！
 イソフラボンによる更年期障害の予防や緩和、骨粗しょう症の予防効果が期待されます。そのほか、サポニンには抗酸化作用があり、リノール酸には、血中コレステロール値を下げる作用があるとされています。

食べ方

和・洋・中などいろいろな料理で日々取り入れよう！！
 豆腐はどんな食材とも相性がよいため、和食・洋食・中華料理など、アレンジをして日々取り入れましょう。最近ではスイーツのレシピも増えており、まさに食生活のオールラウンダー。低エネルギーで栄養価が高く、ダイエット中でも気軽に食べられるためおすすめです。

「一生役立つきちんとわかる栄養学」より



豆腐の卵あんかけ

エネルギー:74kcal たんぱく質:6.5g
 脂質:4.0g 塩分:0.7g



【材料】 4人分

- ・絹ごし豆腐:200g
- ・卵:1個
- ・かにかま:4本(棒タイプ)
- ・醤油:小さじ1と1/2
- ・酒:小さじ1
- ・みりん:小さじ1
- ・おろし生姜:少々
- ・塩:少々
- ・だし汁:160cc
- ・水溶き片栗粉:適量
- ・万能ねぎ:お好み

A

【作り方】

- ①木綿豆腐さいの目切りにする。かにかまは4等分程度に切り、ほぐす。
- ②鍋にAを煮立たせ、①を加えひと煮立ちさせる。
- ③②に水溶き片栗粉を加え、だまにならないように静かにかきまぜながら、ひと煮立ちさせる。
- ④溶き卵を回しいれ、卵をふんわりさせる。
- ⑤お好みで小口切りにした万能ねぎを散らす。

冬の時期は、温かい豆腐料理がほっとしますね♪
 調理が手間な時は、豆腐を電子レンジで2分ほどチンすると、温奴が簡単にできます★

【木綿豆腐と絹ごし豆腐の違い】

- ・木綿豆腐:しっかりとした食感。たんぱく質やカルシウムが多い。
- ・絹ごし豆腐:きめが細かくなめらか。ビタミンB群やカリウムが多い。

