

毎日暑い日が続くと、つい冷たいものや口当たりの良い甘いものなどを食べ過ぎてしまい、夏バテになってしまいますね。(冷たいものを食べすぎ胃腸が弱る。甘いものの食べすぎはビタミン B1 を消費し疲れやすくなる。)

豆腐は、エネルギーが低くたんぱく質やカルシウムが豊富な健康食品です。胃腸にもやさしく、たんぱく質やカルシウムもとれるので、手軽に豆腐料理を楽しみこの夏を乗り切りましょう!

種類	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
木綿豆腐	80kcal	7.0g	93mg
絹豆腐	62kcal	5.3g	75mg

*レンチン肉豆腐

材料	1人分
豆腐(小1個)	130~150g
長ねぎ	30g(1/3本)
豚小間肉	50g
醤油	小2
砂糖・味醂	各小1
片栗粉・水	小1/2・小2
(水溶き片栗粉)	

1. 長ネギは斜め薄切りにする。
豚小間肉は細切りにして、醤油・砂糖・味醂・水溶き片栗粉を混ぜたものをからめて5分ほど置く。
2. 耐熱の小鉢に豆腐を入れその上に1.の豚肉を広げてのせ、その上に長ネギをのせる。
3. 2. にふんわりラップをかけて、電子レンジ 600W で3分間(500W で3分30秒)加熱し、そのままラップをはずさず5分ほど置いて余熱で蒸し煮する。



*豆腐のサンラータン

材料	2人分
豆腐(小1個)	130~150g
卵	1個
長ねぎ	20g(1/4本)
生椎茸	1枚
水	300cc
顆粒スープの素	小1
調味料 A	
酢・醤油	小2・小1
片栗粉・塩	小1 1/2・少々
ラー油	適宜

1. 豆腐は縦半分に切ってうす切りにする。
・長ねぎは千切り、生シイタケはうす切りにし、卵は溶きほぐしておく。
・酢・醤油・片栗粉・塩を混ぜておく。(調味料 A)
***お好みで酢の量を加減する。**
2. 小鍋に水と顆粒スープの素をいれ中火で加熱し、長ネギ・生椎茸を入れて2分ほど煮て、豆腐を加えて2分ほど煮る。
3. 2. の鍋の汁をかき混ぜながら調味料 A(これもよくかき混ぜて)を加える。ひと煮立したら、さらに汁を静かにかき混ぜながら卵液を注ぎ入れ、沸騰する前に火を止める。
4. 器に盛り、ラー油を加える。

