

＜豆腐を美味しく食べて 暑い夏を乗り切ろう！！＞

暑さが続く毎日、冷たい飲み物の摂りすぎで気がつけば食欲も落ち夏バテ気味・・・なんてことになっていませんか？

たんぱく質が豊富で消化が良く、胃腸に負担がかからない豆腐を美味しく食べて元気に夏を乗り切りましょう！

＊木綿豆腐のマリネ漬け

材 料	2人分
木綿豆腐	1/2 丁
らっきょう酢	50cc
穀物酢	50cc
オリーブ油	大 1
塩	小 1/3
あらびき胡椒	少々
にんにくすりおろし	ひとかけ
(つけあわせ)	
トマト・パセリ	適宜
アボカド など	

1. 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み重しをして水切りをする。
一丁を縦半分に切り、5mm厚さに切る。
2. らっきょう酢・穀物酢・塩・あらびき胡椒・にんにくすりおろしを良く混ぜて、1. をこれに漬け、1～2日ほどおく。
3. いろいろな付け合わせと組み合わせて食べる。

チーズのよう？！・・・酢や油の種類を変えれば又、違う味わいが楽しめます。



＊簡単スンドゥブ

材 料	3人分
絹豆腐	1 丁
豚肉うす切り	100g
塩・胡椒	少々
にら	1 把
えのき茸	100g
あさり缶	小 1 缶
卵	3 個
ごま油	大 1
にんにく	1 かけ
生姜	20g
調味液	
醤油・味醂	各大 1
酒・コチュジャン	各大 1
水	400cc

1. 豚肉は一口大に切り塩・胡椒を少々ふり下味をつける。にらとえのき茸は2～3cmの長さに切る。にんにく生姜は皮をむいてみじん切りにする。
2. 鍋にごま油を熱し弱火で生姜とにんにくのみじん切りを炒め、香りがでてきたら中火で1. の豚肉を炒める。豚肉に火がとおったらえのき茸とにらを加え炒める。
3. 2. に調味液とあさり缶の汁を加え煮立ったらアクを取る。絹豆腐をスプーンで大きくすくって入れ、あさり缶の身を加えひと煮たちしたら卵を割り入れ火を止める。

これ一品でたんぱく質がしっかり取れて、ビタミンやミネラルもバランス良くとれるので、冷房で冷えすぎた体も元氣になります。



＊好みで粉唐辛子を使ってもよい。