

<豆腐で簡単！ヘルシーメニュー>

	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
木綿豆腐（100g 中）	72kcal	6.6g	120mg
絹豆腐（100g 中）	56kcal	4.9g	43mg

おなじ豆腐でも木綿と絹では栄養素の量がかなり違います。

*豆腐ステーキきのことソース

材 料	2 人分
もめん豆腐	1丁
塩・胡椒	少々
しめじ	1/2 パック
えのきだけ	1/2 袋(50g)
ピーマン	1ケ
サラダ油	大 1
しょうゆ	大 1/2
ごま油	大 1/2
調味料 A	
砂糖	大 1/2
酒	大 1
しょうゆ	大 1
片栗粉・水	小 1・大 1/2

1. もめん豆腐はキッチンペーパーにくるみ重しをのせ水気を切り、厚みを 2 等分する。
2. しめじは根元をとり小房に分ける。えのきだけは根を切り落とし 2 つに切る。ピーマンは縦にせん切り。
3. 1. の豆腐に塩・胡椒をふり、熱したフライパンにサラダ油を入れ、両面をきつね色に焼き、しょうゆで香りをつけ皿に盛りつける。
4. フライパンにごま油を入れ、2. を中火で炒め、調味料 A で味をつけ最後に水溶き片栗粉でとろみをつけ、豆腐の上にかける。



*豆腐ディップ 3 種

材 料	2 人分
わさマヨ豆腐ディップ	
絹豆腐	100g
玉ねぎ（みじん切り）	30 g
塩・酢、練りワサビ	少々・適宜
マヨネーズ	大 1
ツナ味噌ディップ	
絹豆腐・味噌	100g・大 1/2
ツナフレーク	30g
酢・砂糖	適宜
白和えディップ	
絹豆腐・白すりごま	100g・大 1
砂糖・醤油	大 1・小 1
塩	少々
野菜やクラッカー	お好みで

1. 絹豆腐の水切りをする。
<水切りの仕方>
 - ・絹豆腐をサッと水洗いし布巾で包み水気を絞る。
 - ・絹豆腐をサッと洗いキッチンペーパーに包み重しをのせて水気を切る。（ペーパーを変えながら 10～30 分）
 - ・絹豆腐をサッと洗いキッチンペーパーに包み電子レンジ 500w で加熱する。（100g で 1 分～1 分 30 秒）
2. 水切りした絹豆腐をボールに入れて泡立て器でなめらかになるまでかき混ぜ、他の材料を加えて更にかき混ぜる。