

## &lt;豆腐で簡単！ヘルシーメニュー&gt;

	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。

## \*豆腐ステーキきのごソース

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ヶ
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

- 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。
- 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。
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。
- 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。



## \*豆腐ティップ3種

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

1. 絹豆腐の水切りをする。

## &lt;水切りの仕方&gt;

- 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。