

私達の身近かにある豆腐はたんぱく質、カルシウムなどの栄養に富み、さらにイソフラボン、サポニン、レシチンなどの機能成分も多く含み健康の維持増進に効用のある健康食品といえます。

いつもの豆腐をこんなふう to 食べてみてはいかがですか……。

### \* あったか豆腐スープ中華風

材料	4 杯分
豆腐 (木綿、絹好みで)	1 丁
カニ缶 (小)	1 缶
長ネギ	1/2 本
サラダ油	小1
水	600cc
鶏がらスープの素	5g
塩	1g
醤油	小1
ごま油	小 1/2
片栗粉・水	各小2

1. 豆腐は縦半分に切り、5 ミリほどの厚さに切る。  
長ネギは3分の長さの千切りにして、フライパンにサラダ油を熱し、中火でしんなりするまで炒める。
2. 鍋に水 600cc と鶏がらスープの素、カニ缶 (汁ごと) 塩を入れて加熱し、煮たったら、1. の豆腐と長ネギを加えあくをとり、醤油、ごま油を加え、水溶き片栗粉を回し入れ静かにかき混ぜひと煮たちさせ火を止める。



### \* TOFU ナゲット

材料	12 個分
木豆腐	1 丁
ベビーチーズ	2 個
ツナ缶 (小)	1 缶
マヨネーズ	大1
片栗粉	大3
塩	1g
揚げ油	適宜

1. 豆腐はキッチンペーパーに包んで重しをのせ 30 分ほど置き、水気を切る。  
(またはキッチンペーパーで包んで 600W で 3 分加熱してもよい)  
ベビーチーズは 3 ミリ角に切る。ツナ缶は汁気を切っておく
2. ボールに1. の豆腐を入フォーク (又は手) で豆腐をつぶす。  
ここにベビーチーズ、ツナ、マヨネーズ、片栗粉、塩を加えよく混ぜて 12 等分にし丸め平たく形作る。(手を水で湿らせると手につかず丸められます。)
3. フライパンに油を 1 cm ぐらい入れ 180 度できつね色になるまで揚げる。  
(片面 2 分ずつ 4 分ぐらいが目安)



### \* 豆腐ピクルス

材料	2 人分
木綿豆腐	150g
穀物酢	25cc
らっきょう酢	25cc
オリーブ油	大1
黒コショウ (あらびき)	適宜

1. 豆腐はキッチンペーパーに包んで重しをのせ 30 分ほど置き、水気を切る。
2. 水切りした豆腐を 2 センチ角に切って穀物酢とらっきょう酢とオリーブオイルを混ぜたものに浸ける。2 日目あたりから食べごろですが、酢の種類や好みによって味の変化が楽しめます。
3. 器に盛り付け粗挽き黒コショウをふる。

