



豆腐を活用した 塩分控えめレシピ

10月2日は「豆(10)腐(2)の日」です。栄養豊富な大豆からつくられる豆腐はたんぱく質、カルシウムなど様々な栄養素を含んでいます。又、豆腐は柔らかく、消化しやすいため、様々な年代の方が食べやすい食品でもあります。今回は豆腐の栄養素と豆腐を活用した塩分控えめレシピをご紹介します。



◆豆腐にはどんな栄養素が含まれている？

《たんぱく質》

筋肉や皮膚、臓器など体をつくる材料になるほか、体のエネルギーやホルモンの材料などとしても使われます。



たんぱく質は様々な食品に含まれ、食品毎にたんぱく質を構成するアミノ酸のバランスが異なります。体でつくることができない必須アミノ酸がバランスよく含まれた“良質のたんぱく質”は体内で効率的に活用されます。

良質のたんぱく質は豆腐などの大豆製品のほか、肉、魚、卵などにも含まれています。

《カルシウム》

骨や歯に存在し、これらの組織を丈夫に保つほか、筋肉を動かすことやホルモン分泌などにも欠かせません。



乳製品や小魚などにも含まれています。

豆腐にはこの他に鉄やカリウム、大豆イソフラボンなど様々な栄養素が含まれています。



塩分控えめ お手軽豆腐レシピ① ◆豆腐とツナの落とし焼き カレー風味◆

1人分 エネルギー:134kcal 塩分:0.2g

調理時間 約30分

材料
4人分

- ・木綿豆腐…2/3丁(200g) ・コーン(缶詰)…1/4缶(50g)
- ・ツナ…1缶(70g) ・片栗粉…大さじ1(9g) ・カレー粉…小さじ1(2g)



作り方

- ① ざるに木綿豆腐を入れ、重しをのせ20分水きりする。
- ② ①をボウルに入れ、スプーンでつぶす。ツナ・コーン・カレー粉を加えて混ぜ、全体がなじんだら片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ③ フライパンに油大さじ1をしき、弱火で熱する。②を大きめのスプーンですくってフライパンに落とし、スプーンの背で押しつけて形を整える。弱火のまま3分程焼き、裏返してさらに3分程焼く。

《アレンジレシピ》

②を薄くスライスした蓮根ではさみ、全体に薄く片栗粉をつけて焼く



サクサクした食感が加わります♪

塩分控えめ お手軽豆腐レシピ② ◆きのこのわさび白和え◆

1人分 エネルギー:48 Kcal 塩分:0.4g

調理時間 約30分

材料
4人分

- ・木綿豆腐…2/3丁(200g) ・しめじ…1/3パック(30g)
- ・えのき…1/3パック(30g) ・めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1(16g)
- ・わさび…お好みの量



作り方

- ① ざるに木綿豆腐を入れ、重しをのせ20分水きりする。
- ② しめじ、えのきは石づきを除いて、食べやすい大きさにほぐし、耐熱皿に入れる。耐熱皿に大さじ1杯の水を加え、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで1分30秒加熱する。
(加熱後は熱い蒸気が噴き出すことがありますのでご注意ください)
- ③ ①をボウルに入れ、めんつゆを加えスプーンでつぶす。
②を加えて全体を混ぜ、お皿に盛りつけ、わさびを添える。

無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします

お気軽に
スタッフに
お声掛け下さい

