

<豆腐で簡単！ヘルシー！メインディッシュ！！>

	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。

～夏バテ予防にVB1の豊富な豚肉と組み合わせて～

\*豆腐シュウマイ (レンジで簡単クッキング)

材料	2人分
木綿豆腐	1/2 丁
豚ひき肉	50g
ニラ	30g (5本)
舞茸	20g
にんにく	少々
しょうゆ	小1
ごま油	小1
シュウマイの皮	8枚
つけしょうゆ	小1
練りがらし	適宜

1. 木綿豆腐はキッチンペーパーにくるみ1分ほどレンジで加熱し水切りをする。
2. ニラ・舞茸・にんにくはみじん切りにし、ボールに入れてよく混ぜ1. としょうゆも混ぜ合わせる。シュウマイの皮は5<sup>ミ</sup>幅に切る。
3. 2. のシュウマイのたねを8等分して丸め、ごま油をなじませた耐熱皿の上に並べる。たねの上にシュウマイのかわを等分にのせ手で軽く押さえなじませ、全体に霧吹きで水をラップをかけて500Wで5分間加熱する。
4. 3. に練りがらしをのせ、しょうゆをつけて食べる。

(豆腐の水切りはまな板の上に豆腐を置き、豆腐の上に皿などをのせて水切りをすることもできる。また、キッチンペーパーに豆腐を包んで冷蔵庫の中に30分以上置いて水切りできる。)



\*豆腐ステーキ

材料	3人分
木綿豆腐	1丁
塩こしょう	少々
しょうゆ	小1
豚もも薄切り	3枚
ピーマン	1個
人参	20g
きのこ	20g
サラダ油	大1
調味料A	
砂糖	小1
酒	大1
しょうゆ	大1
片栗粉・水	小1・大1

1. 木綿豆腐はキッチンペーパーにくるみ30分ほど水切りをする。厚みを3等分して塩こしょうを少々ふる。
2. 豚肉・ピーマン・人参は千切り、きのこは適当な大きさに切る。
3. フライパンにサラダ油を熱し1. の豆腐を中火で片面3分ずつきつね色に焼き、しょうゆを小さじ1加え、豆腐全体にしょうゆの香りをつけ皿に盛り付ける。
4. 3. のフライパンに2. を加え炒めて豚肉に火がとおったら調味料Aで味を付け、最後に水溶き片栗粉でとろみをつけ豆腐の上にかける。

