



金平ごぼう

豆腐にはコレステロール値上昇を抑えるイソフラボンが！積極的にとりたい食品です。

ごぼうなどの「よく噛んで食べる食材」は、食べ過ぎを抑えてくれます。

豆腐のツナソース

とろろ昆布汁

ご飯 150g

とろろ昆布は手軽に使える常備品。もう一品追加してミネラル補給。

【1人分】  
 エネルギー 573kcal  
 脂質 17.2g  
 食物繊維 6.5g  
 食塩相当量 3.0g

豆腐のツナソース



【1人分】  
 ・エネルギー 222kcal  
 ・脂質 14.0g  
 ・食物繊維 1.1g  
 ・食塩相当量 0.3g

【材料】2人分

木綿豆腐・・・100g  
 片栗粉・・・適宜  
 サラダ油・・・小さじ1弱  
 小ねぎ・・・少々  
 (添え)  
 レタス・トマト・・・適宜

A  
 さとう・・・小さじ1  
 酒・・・小さじ1  
 しょうゆ・・・少々  
 にんにく・・・小さじ1  
 水・・・大さじ1

【作り方】

- ①豆腐は水切りして、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①の両面をきつね色になるまで焼く。
- ③Aを合わせ、②のフライパンに流し入れて、豆腐にからませる。
- ④③を器に取り出し、ツナソースをかけて、ねぎの小口切りを添える。

金平ごぼう

【1人分】・エネルギー 81kcal  
 ・食物繊維 3.6g

【材料】2人分

ごぼう・・・80g  
 人参・・・40g  
 糸こんにゃく・・・60g  
 ごま・・・少々  
 みりん・・・大さじ1/2  
 さとう・・・小さじ1  
 薄口しょうゆ・・・大さじ1/2  
 サラダ油・・・小さじ1

【作り方】

- ①ごぼうはささがきに、人参は短冊に切る。糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。
- ②鍋にサラダ油を熱して①を炒め、材料が浸るくらいのたし汁を加えて煮る。ごぼうがやわらかくなったら、さとう・みりん・しょうゆで味付けする。
- ③器に盛り、ごまをふりかける。

★ツナソース★

【材料】2人分

木綿豆腐・・・30g  
 塩・コショウ・・・少々  
 マヨネーズ・・・小さじ1弱  
 ツナ缶・・・20g

【作り方】

- ①豆腐はしっかり水切りする。
- ②ボールに豆腐を入れてつぶし、塩、コショウ、マヨネーズ、汁気をきったツナを混ぜ合わせる。