



高野豆腐の照り焼き



食べごたえ十分。
お弁当にも
オススメ。

材料:4人分

高野豆腐	4枚
小麦粉	大さじ2
万能ねぎ(小口切り)	10本
ごま油	大さじ1

【調味料】	
しょうゆ	大さじ1と1/2
はちみつ	大さじ1と1/2
塩	小さじ1/3
しょうが	1かけ
水	300cc
【水溶き片栗粉】	
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1

栄養価(1人分)

エネルギー	182kcal
塩分	1.7g

おすすめの組み合わせ

● 青菜の梅和え
→15P

作り方

- ① 高野豆腐はぬるま湯につけて2~3分おき、十分に水分を含ませてから水気を切り、1枚を6等分に切る。
- ② ①に小麦粉をまぶし、ごま油を熱したフライパンに並べて、中火で両面に色がつくまで焼く。
- ③ ②に調味料を加えて中火で煮る。この時しょうがはすりおろしながら加える。
- ④ タレが煮詰まって高野豆腐全体に絡んだら、万能ねぎを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

ポイント

- ・高野豆腐には、豆腐よりもカルシウム、鉄分が豊富でコレステロール値の上昇を抑えます。
- ・このメニューだけでは野菜がとれないので、付け合わせ野菜や副菜をプラスしましょう。

主食

主菜

副菜

汁物

常備菜

デザート



ひじき炒り豆腐



お子さんでも
食べやすく、
豆腐が入ること
でカルシウム・鉄分UP。

材料:4人分

木綿豆腐	1丁
干ひじき(戻す)	大さじ1(15g)
人参(千切り)	1/4本
サラダ油	大さじ1

【調味料】	
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ3

栄養価(1人分)

エネルギー	119kcal
塩分	2.2g

おすすめの組み合わせ

● きのこのサラダ
→12P

作り方

- ① 木綿豆腐はペーパータオルで包んで皿にのせ、電子レンジで約1分30秒加熱して粗くほぐす。
- ② フライパンに油を熱し、干ひじき・人参を中火で炒める。
- ③ ②の人参が柔らかくなったら豆腐を加えてさっと炒め、調味料を加えて汁がなくなるまで強めの中火で炒める。

ポイント

白いごはんに合います。冷蔵庫で2日位保存できます。