

かみなり豆腐



炒める時にしっかり水気を切るのがポイント！  
シンプルながら、もりもり食べれる一品です。

【1人あたり エネルギー 200kcal 塩分 1.45g 1食分95円】

《材料：2人分》

木綿豆腐・・・・・・・・・・ 1丁  
大根・・・・・・・・・・ 200g  
青ねぎ・・・・・・・・・・ 適量  
けずりかつお・・・・・・・・・・ ひとつかみ  
ごま油・・・・・・・・・・ 大さじ1  
しょうゆ・・・・・・・・・・ 大さじ1強

- 1 豆腐は自然に水切りする。
- 2 大根はすりおろし、青ねぎは小口切りにする。けずりかつおは香りよく乾煎りする。
- 3 鍋を中火で熱し、豆腐を木しゃもじで大きめにくずして広げ、水気がすっかりとぶまで炒りつける。
- 4 ごま油をまわしかけ、油が全体になじんで香ばしくなるまで炒める。さらに、しょうゆを回し入れ、しょうゆをこがすような感じで香りをつける。
- 5 器に盛って、けずりかつおをふり、大根おろしと青ねぎをのせ、すぐに食卓に。食べる直前にしょうゆをまわしかけて、全体を混ぜる。

わかめ湯豆腐



これからの時期にうれしい湯豆腐。  
パンチのきいた韓国風でお楽しみ下さい。

【1人あたり エネルギー 158kcal 塩分 2.8g 1食分94円】

《材料：2人分》

木綿豆腐・・・・・・・・・・ 1丁  
塩わかめ・・・・・・・・・・ 30g  
薬味ダレ  
にんにくのみじん切り・・・・ 小さじ2  
しょうがのみじん切り・・・・ 小さじ2  
コチュジャン・・・・・・・・・・ 小さじ2  
砂糖・・・・・・・・・・ 小さじ1  
長ねぎのみじん切り・・・・ 大さじ3  
しょうゆ・・・・・・・・・・ 大さじ4  
すりごま・・・・・・・・・・ 大さじ1と1/2  
ごま油・・・・・・・・・・ 大さじ1/2

- 1 薬味ダレの材料を全部混ぜ合わせて用意する。
- 2 わかめは塩を洗い流して、たっぷりの水に浸し、固めに戻して食べやすく切る。
- 3 土鍋に、水をカップ3入れ、蓋をして沸かす。煮立ってきたらわかめとやっくに切った豆腐を入れ、ゆらゆらと動いてくるまで、あたためる。
- 4 豆腐とわかめをとりわけ、薬味だれをつけて食べる。

豆腐のオイスターソース炒め



炒める時にしっかり水気を切るのがポイント！  
シンプルながらももりもり食べれる一品です。

【1人あたり エネルギー 128kcal 塩分 1.1g 1食分150円】

《材料：4人分》

木綿豆腐・・・・・・・・・・ 1丁  
干しシイタケ・・・・・・・・・・ 4枚  
長ねぎ・・・・・・・・・・ 1/2本  
チンゲンサイ・・・・・・・・・・ 2〜3株  
ごま油・・・・・・・・・・ 大さじ1  
合わせ調味料  
オイスターソース・・・・ 大さじ1と1/2  
酒・・・・・・・・・・ 大さじ1  
しいたけの戻し汁・・・・ 1/2カップ  
砂糖・・・・・・・・・・ 小さじ1  
しょうゆ・・・・・・・・・・ 小さじ1  
塩・・・・・・・・・・ 少々  
こしょう・・・・・・・・・・ 少々  
片栗粉・・・・・・・・・・ 小さじ2

- 1 豆腐はキッチンペーパーに包んで電子レンジに3分かけ、(あったかいまま)両方から挟んで重しをして水切りする。
- 2 戻したいだけは、軸を除いて2〜3センチのそぎ切りにし、戻し汁は、合わせ調味料に使う。ねぎは1センチ幅の斜め切りにする。チンゲンサイは、一口大のそぎ切りにし、葉はざく切りにする。
- 3 豆腐は縦半分に切り、横に5等分くらいのそぎ切りにする。
- 4 合わせ調味料は混ぜておく。
- 5 厚手のフライパンにごま油をあたため、中火でしいたけを十分に炒め、ねぎとチンゲンサイの茎を加え、ざっと炒め合わせる。

豆腐の味噌漬け



まるやかさの中にチーズのようなコクがでて、  
つついっくせになる味噌漬けです。

【1人あたり エネルギー 30kcal 塩分 0.15g 1食分38円】

《材料：作りやすい分量》

絹ごし、または木綿豆腐・・・・ 1丁  
味噌・・・・・・・・・・ 200g  
みりん・・・・・・・・・・ 大さじ3  
酒・・・・・・・・・・ 大さじ3  
  
大葉・・・・・・・・・・ 4枚  
のり・・・・・・・・・・ 4枚

- 1 豆腐はペーパータオルに包んで電子レンジに約4分かけ、重しをしてもとの半分くらいの厚みになるまで水切りをする。
- 2 鍋に、みりん・酒を、大さじ3入れて、アルコール分を煮切り、味噌に加えて混ぜ合わせる。
- 3 豆腐を半分になり、それぞれ清潔なふきんに包む。容器に2の味噌を半分ほど敷き、豆腐を乗せて、残りの味噌をかぶせ蓋をする。夏場は1〜2日、冬場は3〜4日位から食べごろに。食べごろになったら、冷蔵庫で保存する。

なめらか豆腐プリン



きめの細かいなめらかプリン。  
お豆腐で作るので、カロリー控えめのスイーツです♪

【1人あたり エネルギー 117kcal 塩分 0.06g 1食分117円】

《材料：5人分》

絹ごし豆腐・・・・・・・・・・ 1/2丁  
牛乳・・・・・・・・・・ 1と1/2カップ  
メープルシロップ・・・・ 1/4カップ  
バニラエッセンス・・・・ 少々  
(A)  
粉ゼラチン・・・・・・・・・・ 大さじ1/2  
水・・・・・・・・・・ 大さじ3  
仕上げ用メープルシロップ・1/4カップ

- 1 Aのゼラチンは分量の水に振りいれてふやかす。
- 2 絹ごし豆腐は、フォークやマッシャーでよくつぶす。
- 3 牛乳、メープルシロップ、1を合わせて中火にかけ、混ぜながら煮溶かす。
- 4 2の豆腐に3を加えてよく混ぜ、万能こしきで一度こし、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- 5 好みのグラスに流し入れ、冷蔵庫で2〜3時間冷やし固める。仕上がりにメープルシロップをかける。