

食を楽しむ、考える。

vol. 61

きめ細かく、なめらかな舌触りのきぬとうふは、少し冷やして生で食べるのがおすすめです。刻んだトマトに塩少々とオリーブ油をかけたり、香味野菜をのせてポン酢であっさりとおいしく食べてもおいしいです。



トッピングをいろいろ
替えて楽しめます。

洋風冷奴

《材料》(2人分)

- 1069 にがりきぬとうふ …………… 300g
- 34 ロースハム …………… 30g
- 194 トマト …………… 50g
- Cutter チーズ …………… 30g
- 大葉(せん切) …………… 2枚
- 57 オリーブ油 …………… 小さじ2
- 塩 …………… 小さじ1/5弱
- 粗挽き黒胡椒 …………… 少々

《作り方》

- ① とうふは食べやすい大きさに切る。ロースハムは半分に切って細切りにする。トマトは粗みじん切りにする。
- ② 豆腐の上にロースハムとトマト、Cutterチーズ、大葉をのせ、オリーブ油をかけて塩、黒胡椒で調味する。

12頁もご覧ください

1069 冷蔵 毎週企画

豆光
にがり
きぬとうふ
400g



本体 148円
(税込 160円)

原料:遺伝子組換えでない

消費期限:お届け日を含め3日



滋賀県栄養士会
管理栄養士
齊田 充子さん

滋賀県を中心に開業医や
デイサービスでの栄養指
導、民間企業の食生活改
善事業にあっています。

きぬとうふは夏に欠かせない 体に優しい健康食品です

大豆を水に十分浸けてすりつぶし、できた呉汁を煮て布でこすと豆乳ができます。これに「にがり 塩化マグネシウム」を加えて固めると豆腐ができます。絹豆腐は濃い豆乳に凝固剤を加え、絞らないでそのまま全部固めたものです。そのためビタミンB群とカリウムが多く含まれています。豆腐に含まれるカリウムは血圧を下げ、マグネシウムは筋肉が正常に収縮する働きを助けます。良質のたんぱく質を含み、しかも消化吸収率が高く胃に負担がかかりません。水分が多く、舌触りも良いので暑い夏に欠かせない食品です。

