

食を楽しむ、考える。

vol. 90

しっかりした食感と淡白な味わいの中にも大豆の甘味があるもめんとうふ。いろいろな食材と相性良く仕上がります。

グリーンアスパラの白和え

口当たりの良い豆腐の和え衣で
グリーンアスパラを和えたシンプルな白和えです。

材料
(2人分)

1093 にがりもめんとうふ …… 100g
グリーンアスパラ …… 1束(100g)

A 練りごま(白) …… 大さじ1
砂糖 …… 大さじ1
塩 …… 小さじ1/4

作り方

- 豆腐は3等分してゆで、キッチンペーパーの上のせて水気をきる。
- グリーンアスパラは根元を少し切り落とし、かたい皮の部分は皮をむく。塩少々(分量外)を加えた熱湯でさっとゆで、長さ4cmの斜め切りにする。
- 豆腐が冷めたらザルでこしてなめらかにし、**A**を加えて混ぜ、和え衣を作る。②を和えて器に盛る。



1093 冷蔵 毎週企画 豆光

にがりもめんとうふ

400g

原料: 遺伝子組換えでない

消費期限: お届け日を含め3日



本体 **158**円
(税込 171円)

もめんとうふ



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たっています。

もめんとうふは健康の維持増進に役立つ優れた健康食品

もめんとうふは、豆乳に凝固剤の「にがり(塩化マグネシウム)」を加え、布を敷いた箱型に流し入れて重しをし、水分を絞って固めています。日々の食事に不足しがちなカルシウムや筋肉の働きを調節するマグネシウム、良質なたんぱく質を含みます。脳の老化予防に効果があるレシチンや女性の更年期障害、骨粗しょう症予防効果が期待されるイソフラボンも含まれています。