

# 食を楽しむ、考える。

淡白な味わいの中にも大豆の甘みがあるもめんとうふ。季節によっていろいろな食材と調理方法で楽しめます。



## 五目白和え 豆腐と白ごまの口当たりのやさしい白和えです。

材料 (2人分)	1152 木綿豆腐 ……160g	A 砂糖 ……大さじ1/2
	白いりごま ……大さじ1	うすくち醤油 ・小さじ1/2
	269140 人参 ……60g	塩 ……少々
	糸こんにゃく ……100g	
	269085 生しいたけ …2枚	B だし汁 ……70ml
	きぬさや ……20g	みりん・うすくち醤油
		……………各大さじ1/2

- 作り方**
- 豆腐は粗くほぐし、熱湯に入れてさっとゆで、ざるにあげて水気をきる。すり鉢に白ごまを入れ、なめらかになるまでよくすり、豆腐を加える。豆腐がなめらかになるまでAを加えてよくすり混ぜる。
  - 人参は長さ3cmの短冊に切る。生しいたけは石づきを切り落とし、細く切る。糸こんにゃくは塩少々振ってもみ洗いし、ゆでる。ざるに上げて水気をきり、長さ3～4cmに切る。きぬさやは筋を取り、塩少々加えた熱湯でゆでる。
  - 鍋に人参、しいたけ、こんにゃくを入れ、Bを加えて汁気が少なくなるまで煮る。きぬさやを加えてひと煮し、冷ます。煮汁をしっかりきり、①に加えて和える。

1152 冷蔵 毎週企画

豆乳

にがり  
もめんとうふ

400g



原料：遺伝子組換えでない

(75kcal・食塩相当0.1g/100g)

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

## もめんとうふは毎日食べても飽きない栄養豊富で安価な長寿食



滋賀県栄養士会  
管理栄養士  
齊田 充子さん

滋賀県を中心にデサビ  
ピスでの栄養指導、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、豆乳に凝固剤を加えたものに圧力をかけて水分を絞り固めた、低エネルギーで栄養豊富な植物性の食材です。不足しがちなカルシウムや消化吸収が良く、必須アミノ酸をバランスよく含んだ良質なたんぱく質を多く含みます。また、脳の老化予防や血管にこびりついた悪玉コレステロールを取り除いて動脈硬化予防の効果があるレシチン、女性の更年期障害の緩和や骨粗しょう症予防が期待されるイソフラボン、腸内の善玉菌を増やすオリゴ糖なども含みます。