

食を楽しむ、考える。



One Point! 低エネルギーで淡白な豆腐にツナの旨味が加わった、満足感と満腹感が得られる料理です。

パリパリの皮としっかりとした豆腐の食感がおいしい!

豆腐の春巻き

材料(2人分)

- 267040 にがりもめんとうふ 200g
- ツナ水煮缶 1缶 (70g)
- 人参 40g
- うすいえんどう 20g (正味)
- リーフレタス 20g
- 春巻きの皮 4枚
- サラダ油 適量

- A** 和風顆粒だしの素 小さじ1
- 醤油 小さじ1/2

作り方

- 豆腐はキッチンペーパーに包み、電子レンジ(600W)で約3分加熱して水気をきる。人参は粗みじん切りにし、うすいえんどうはゆでる。
- ①と**A**、汁気をきったツナをよく混ぜ合わせ、4等分する。春巻きの皮の手前に横長にのせ、手前からひと巻きして両端を折る。もうひと巻きし、巻き終わりに水をつけてとめる。同様にあと3本作る。
- フライパンに多めの油を熱し、③の巻き終わりを下にして並べ入れ、揚げ焼きにする。
- 食べやすく切って器に盛り、レタスを添える。

267040 冷蔵 毎週企画

大豆:滋賀県産

組合員と一緒に開発しました

豆腐

豆光
にがりもめんとうふ
400g



大豆:分別生産流通管理

(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)



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。

安価でたんぱく質、カルシウムが豊富!

豆腐は低エネルギーで消化吸収が良く、良質なたんぱく質を多く含んでいます。また、動脈硬化予防効果があるレシチンやイソフラボン、腸内の善玉菌を増やすオリゴ糖なども含んでいるので、毎日食べていただきたいヘルシーな食材です。

木綿豆腐

型に入れ、压榨して水分を除いたもの。しっかりした食感と濃厚な豆腐の味わいがあります。炒める、煮る、揚げる、焼くなど、調理して食べることが多いです。少食の方や、たんぱく質やカルシウムをしっかり摂りたい方におすすめ。

絹ごし豆腐

豆乳をそのまま容器に入れ固めたもの。滑らかな食感なので、そのまま食べることが多いです。