

## 大豆イソフラボンで女子カアッ



## あんかけ豆腐ハンバーグ

材料		4人分		【一人分 エネルギー:143kcal 塩分:0.8g】	
長ねぎ	2/3本(65g)	油	小さじ2/3		
しょうが	小さじ2/3	青梗菜	80g		
鶏ひき肉	150g	大根	80g		
こしょう	少々	人参	80g		
木綿豆腐	100g	生しいたけ	3枚(75g)		
味噌	大さじ2/3	水	240cc		
片栗粉	大さじ1・1/2	A 鶏がらスープの素	大さじ2/3(5g)		
		酒	大さじ1・1/3		
		ごま油	小さじ2/3		
		片栗粉	大さじ2/3		
		水	大さじ3		



## 作り方

- ① 長ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろしておく。
- ② ボウルに鶏ひき肉、こしょうを入れよく混ぜ合わせ、①の長ねぎ・しょうが・木綿豆腐・味噌・片栗粉を加え、粘りが出るまでよく混ぜ合わせ、人数分に丸め、油をひいたフライパンで両面こんがり焼き、皿に盛り付けておく。
- ③ 青梗菜は一口大に、大根・人参はいちょう切りに、しいたけは薄切りに切っておく。
- ④ 別の鍋にAを入れ、大根・人参を入れて煮立てる。沸騰したら、青梗菜・しいたけも加え、ごま油で味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、②のハンバーグにかける。  
※お好みでおろししょうがを添えても。

おかずの合計	エネルギー:350キロカロリー	塩分:2.7g
主食(120g)	エネルギー:194キロカロリー	塩分:0.4g
合計	エネルギー:544キロカロリー	塩分:3.1g

## ごぼうの豆腐クリームサラダ

材料		4人分		【一人分 エネルギー:86kcal 塩分:0.6g】	
木綿豆腐	1/2丁(150g)	黒すりゴマ	大さじ2		
ごぼう	60g	B しょうゆ	小さじ1		
ハム	3枚(60g)	黒こしょう	少々		
		サラダ菜	8枚(24g)		

## 作り方

- ① キッチンペーパーで豆腐の水気を切り、ちぎってフードプロセッサーに入れ、なめらかになるまでかけ、ボウルに移しておく。
- ② ごぼうは皮むき器でさがきにして水にさらし、熱湯で火が通るまで、ゆでてザルに上げて冷ましておく。ハムはせん切りにする。
- ③ 食べる直前に①のボウルにBの調味料と混ぜ合わせ、ごぼうとハムの2/3量を和える。器にサラダ菜を敷き盛り付け、残りのハムを飾る。  
※お好みで上に黒こしょうをふってもおいしいです。

## 野菜と油揚げのみそ汁

材料		4人分		【一人分 エネルギー:53kcal 塩分1.3g】	
ごぼう	40g	だし汁	600cc		
長ねぎ	40g	味噌	大さじ2(36g)		
しめじ	60g				
油揚げ	1枚(20g)				

## 作り方

- ① ごぼうを食べやすい大きさに切り、長ねぎは小口切りに切る。しめじは洗わず石づきをとり、小房にほぐしておく。油揚げは湯通しし、縦半分に切ってせん切りにする。
- ② 鍋にだし汁とごぼうを入れ火にかけて、ごぼうが柔らかくなったら、しめじ、長ねぎ、油揚げを入れ煮立たせ、味噌を溶き入れ、盛り付けする。



## 抹茶と豆腐のパンナコッタ

材料	6人分	【一人分 エネルギー:68kcal 塩分:0g】	
粉ゼラチン	5g	牛乳	140cc
水	60cc	絹ごし豆腐	200g
砂糖	40g		
抹茶	8g		

### 作り方

- ① ゼラチンは分量の水にふり入れて、10分以上ふやかす。
- ② ボウルに砂糖を入れ、抹茶を茶こしでふるい、よく混ぜてから、牛乳を少しずつ加えて泡だて器で混ぜる。
- ③ 豆腐と②の半量をフードプロセッサーでなめらかになるまでかけ、残りの半量を入れ、再度かける。
- ④ ①のゼラチンを湯せんにかき、ゼラチンが溶けたら、火からおろし、③に加えてよく混ぜる。
- ⑤ 水でぬらした型に等分にして注ぎ入れ、冷やし固める。

## さつまいもごはん

材料	7人分	【一人分(120g) エネルギー:194kcal 塩分:0.4g】	
米	2合	酒	大さじ1
さつまいも	200g	塩	小さじ1/2
		黒ごま	小さじ1(2g)

### 作り方

- ① 米をとぎ炊飯器に入れ、水を炊飯器の目盛りの少し下側まで入れる。
- ② さつまいもを1.5センチくらいの角切りにして、水に10分さらし、キッチンペーパーで水気を切っておく。
- ③ ①に酒・塩を入れて軽く混ぜさつまいもを並べて炊飯する。炊き上がったら盛り付け、上からごまをふる。



## 豆腐を使ったおすすめレシピ



### 豆腐バジルヨーグルトソース

材料	作りやすい分量	【出来上がり量 エネルギー:415kcal 塩分:0.7g】	
木綿豆腐	1丁(300g)	A オリーブオイル	大さじ1
ヨーグルト	1/3カップ(70g)	塩	小さじ1/2
		こしょう	少々
		レモン輪切り	2枚(50g)
		乾燥バジル	大さじ1/2

### 作り方

- ① キッチンペーパーで豆腐の水気を拭き、フードプロセッサーにちぎって入れ、Aも加えて滑らかになるまでかける。
- ② レモンはあらみじんに切って、ボウルにいれ、①とバジルを加えて混ぜる。

### いんげんとパプリカの豚巻き

材料	4人分	【一人分 エネルギー:259kcal 塩分:0.3g】	
パプリカ(赤)	2/3個(120g)	こしょう	少々
さやいんげん	80g	オリーブオイル	小さじ1
豚ロース肉(薄切り)	8枚	豆腐バジルソース	上記量1/4量(110g)

### 作り方

- ① パプリカは縦に細切りにする。いんげんは半分の長さに切って耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで1分50秒加熱し冷ます。
- ② 豚肉を1枚ずつ広げて塩、こしょうをふり、①を等分にのせて巻く。(しばらく置くと肉が柔らかくなる)フライパンにオリーブオイルを熱し、②を巻き終わりを下にして並べ、弱めの中火で転がしながら中火で5分、弱火で3分計8分焼いて火を通す。
- ③ 器に盛り、豆腐バジルヨーグルトソースを添える。