

→今月の【 簡単レシピ 】2023/2月更新

「畑の肉」といわれる大豆は栄養価が高く、さまざまな食品や調味料に加工して食べられています。今回はそんな大豆製品を使ってちょっと変わったアレンジレシピを紹介します。普段と違う食べ方で楽しんでみてください。

簡単レシピ 『大豆製品～アレンジレシピ』

| | | | | | | | | |
|-----|---------|-----|----|---------|---------|---------|-----|---------|
| 揚げ油 | 片栗粉 | 溶き卵 | 水 | 濃口醤油 | 薄口醤油 | 料理酒 | 卸生姜 | 高野豆腐 |
| 適量 | 大5(40g) | 1個 | 少々 | 小4(20g) | 小3(18g) | 小3(15g) | 3g | 2個(35g) |

高野豆腐の唐揚げ



○栄養量(1人分) エネルギー- 326kcal 塩分 2.1g

作り方

- ①高野豆腐はお湯分量外で戻して水分をしっかりと絞り、1枚を6個にちぎる。
- ②ビニール袋に①の調味料を入れてよく混ぜ、①の高野豆腐を加えたらよく揉んで10分ほど置く。
- ③②に溶き卵を加えてよく揉んで馴染ませ、ビニール袋から出して、片栗粉を表面にまぶす。
- ④70度に熱した揚げ油で表面がキツネ色になるまで揚げる。

きなこドレッシングのサラダ



【材料 2～3人分】

| | |
|-------|--------|
| きなこ | 大1(6g) |
| マヨネーズ | 20g |
| ヨーグルト | 20g |
| 味噌 | 14g |
| 酢 | 小1(5g) |

作り方

- ①ボールに材料を入れ、ダマにならないように泡立て器などでよく混ぜ合わせる。
- ②好みの野菜を器に盛り、①のドレッシングをかけていただきます。

※好みの野菜100g
レタス、大根、カブ、パプリカ、カイワレ、ワカメ、胡瓜など

○栄養量(1人分) エネルギー- 105kcal 塩分 0.9g

ひじきとおからの豆乳煮



○栄養量(1人分) エネルギー- 170kcal 塩分 2.6g

作り方

- | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-------|-------|----|----|------|-------|-----|-------|
| 味噌 | だし | みりん | 薄口醤油 | 無調整豆乳 | 油 | ねぎ | おから | 干しいたけ | 人参 | 乾燥ひじき |
| 12g | 23g | 小2 | 小3 | 小1 | 小1 | 適量 | 300g | 3個 | 50g | 10g |
| | | | 1218g | 200g | | | | | | |
- ①ひじきは1〜2回水分量外を変えながら10〜15分ほど戻して戻す。
 - ②人参は薄切短冊切、干しいたけは水分量外で戻してスライスに切る。
 - ③鍋に油を熱し、①と②を入れて炒める。
 - ④③におからを加えて炒め合わせ、全体が馴染んだら、無調整豆乳(しいたけの戻汁と合わせ)、⑤と調味料を加えて汁気がなくなるまで炒りつける。
 - ⑤皿に盛って、ねぎの小口切りを飾る。