

しょうがたっぷりマーボー豆腐

<減塩ポイント> 香味野菜の使用、調味料ひかえめ、野菜たっぷり

(1人分) エネルギー : 328kcal たんぱく質 : 20.7g 脂質 : 21.8g 炭水化物 : 12.0g
食塩相当量 : 0.9g



おかずに困るとよく作ります。緑黄色野菜、豆腐、肉しっかりとれておいしい大満足の主菜です。

<材料> 2人分

木綿豆腐…200g

小松菜…200g

豚ひき肉…120g

まいたけ…100g

しょうが…50g

油…大さじ1

しょうゆ…小さじ2

酒…大さじ1/2

片栗粉…大さじ1

<作り方>

- ① 豆腐は大きめの角切りにする。
- ② 小松菜は茹でて7～8mmの長さに切る。
- ③ まいたけは手で裂き、1cmくらいに切る。
- ④ しょうがは食感を楽しむために千切りにする。
- ⑤ フライパンに油を入れてしょうがを炒める。
- ⑥ ひき肉を加えて炒める。

さらに豆腐を加えて煮立ったら小松菜、まいたけを入れる。

- ⑦ しょうゆ、酒を加える。

煮立ったら火を弱めて水溶き片栗粉を2～3回にわけて入れ、とろみがつくまでしっかりと火を通す。

とうふカツ

<減塩ポイント> 香辛料の使用、調味料ひかえめ

(1人分) エネルギー：600kcal たんぱく質：19.8g 脂質：40.4g 炭水化物：36.4g
食塩相当量：2.0g



普段よく食べる豆腐に少しボリュームをつけました。ソースもいつもと違う味付けで作ってみました。

<材料> 2人分

木綿豆腐…1丁

塩・こしょう…少々

薄力粉…

溶き卵…

パン粉…

揚げ油…

各適量

★ソース

A マヨネーズ…大さじ4

粒マスタード…大さじ1

しょうゆ…小さじ1

<作り方>

- ① 豆腐はバットなどに入れ、10～15分置き水気を切る。
- ② ボウルにマヨネーズ、粒マスタード、しょうゆを入れて混ぜておく。
- ③ 豆腐を横に1cmの厚さに切り、水気を拭いて両面に塩・こしょうを振り、薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ④ 揚げ油を170℃に熱し、③を入れて全体がこんがりとした色になるまで揚げる。
- ⑤ 油をきり、皿に盛りつける。
ソースをかけてできあがり。

豆腐ソテーの野菜あんかけ

<減塩ポイント> 香味野菜の使用、香辛料の使用、調味料ひかえめ、
野菜たっぷり、酸味を活用

(1人分) エネルギー：216kcal たんぱく質：10.6g 脂質：9.9g 炭水化物：21.5g
食塩相当量：0.6g



トマトの酸味とカレー風味がよく合います。牛乳を加えることによりコクが生まれ、減塩になります。カレー粉がない場合はカレールウをすりおろして使ってもよいです。

<材料> 4人分
絹ごし豆腐…2丁
塩・こしょう…適量
小麦粉…適量
玉ねぎ…中1個
ピーマン…2個
トマト…中2個
にんにく(みじんぎり)
…小さじ2
レタス…適量
油…大さじ4
A [カレー粉…大さじ1
ケチャップ…大さじ1
牛乳…大さじ2
しょうゆ…小さじ1

<作り方>

- ① 豆腐は水切りしたあと5～6等分に切り、塩、こしょう、小麦粉をはたく。
- ② フライパンに油大さじ2を熱し、豆腐の両面をこんがり焼いて、レタスを敷いた皿に盛りつける。
- ③ ピーマン、玉ねぎは千切り、トマトは乱切りにする。
- ④ フライパンに油大さじ2を熱し、にんにくのみじん切り、玉ねぎを炒める。
- ⑤ 玉ねぎがしんなりしてきたら、ピーマン、トマトを加えて炒める。
- ⑥ Aの調味料を加え、豆腐にかけてできあがり。

豆腐バーグ

<減塩ポイント> 調味料ひかえめ、野菜たっぷり

(1人分) エネルギー : 353kcal たんぱく質 : 20.9g 脂質 : 24.2g 炭水化物 : 13.0g
食塩相当量 : 2.2g



ハンバーグに豆腐を入れたことでヘルシーに食べられます。豆腐の水切りはしっかり行いましょう。きのこに味が染みてハンバーグと一緒に食べると美味しいです。

<材料> 2人分
豚ひき肉…100g
木綿豆腐…1/2丁
卵…1個
長ねぎ…1/2本
塩…小さじ1/4
こしょう…少々
しめじ…1/4パック
えのき…1/2袋
エリンギ…中1本
ピーマン…1個
油…大さじ1と1/2
しょうゆ…大さじ1
酒…大さじ1/2
みりん…大さじ1/2
レタス…適量

<作り方>

- ① 豆腐は水切りをする。
- ② 長ねぎはみじん切り、しめじは石づきを切り落として小房に分ける。
えのきは根元を切り、3等分に切る。エリンギは斜め切りにする。
ピーマンは種とヘタを除き、縦に千切りにする。
- ③ ボウルにひき肉、豆腐、長ねぎ、卵、塩、こしょうを入れて混ぜ合わせる。
2等分して小判型にまとめる。
- ④ フライパンに油大さじ1を熱して③を並べて弱めの中火で約3分焼く。きれいな焼き色がついたら裏返して蓋をし、弱火で約5分火が通るまで焼き、皿に盛りつける。
- ⑤ フライパンに油大さじ1/2を熱してきのこ類、ピーマンを強火で炒める。
- ⑥ しんなりしてきたら、しょうゆ、酒、みりんを加え、きのこ類にうっすらとしょうゆの色がつくまで煮てハンバーグにかける。

油あげの3色詰め

<減塩ポイント> 調味料ひかえめ、だしをしっかり

(1人分) エネルギー：106kcal たんぱく質：6.2g 脂質：6.1g 炭水化物：5.5g
食塩相当量：0.9g

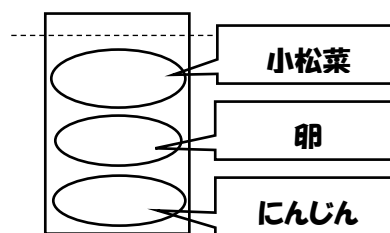


長時間煮すぎないようにするのがポイントです。また、鍋の中であまり動かさないようにすると仕上がりがきれいです。だしが効いて薄味でも美味しいです。

<材料> 4人分
油あげ…2枚
卵…2個
小松菜…40g
にんじん…40g
かつおだし汁…200cc
酒…小さじ2
砂糖…15g
しょうゆ…20g

<作り方>

① 油揚げを縦にし、上を2cmほど切る。



- ② 小松菜は油揚げの幅くらいの長さに切り、にんじんも同じ幅の千切りにする。
- ③ 小松菜、にんじんはさっと茹でておく。
- ④ 油揚げの中を開き、にんじん、卵、小松菜の順に詰めていく。
上の口をつまんで爪楊枝で留める。
- ⑤ 鍋に平らに並べ、だし汁と調味料を加える。
- ⑥ 動かさないように静かに時々煮汁をかけながら15~20分中火で煮る。
- ⑦ 煮えたら爪楊枝をはずし、断面が見えるように縦に切る。

納豆を油あげに詰めちゃいました

<減塩ポイント> 調味料ひかえめ、酸味を活用

(1人分) エネルギー : 276kcal たんぱく質 : 16.6g 脂質 : 18.4g 炭水化物 : 11.0g
食塩相当量 : 1.6g



油あげに納豆のみでも美味しいですが、色々な具材を入れることで栄養価が増すと思い作りました。チーズを入れると塩味があるためタレなしでも美味しいです。

<材料> 2人分
油あげ…3枚
納豆…2パック(80g)
オクラ…6g
レンコン…6g
長芋…10g
ねぎ…3g
プロセスチーズ…16g
オリーブオイル…適宜

大根…適量
ねぎ…適量
ポン酢しょうゆ…適量

<作り方>

- ① 油あげは半分に切り、裏返しておく。
- ② 納豆をボウルにあけ、3等分にして分けておく。
- ③ ①オクラとレンコンは小さめの乱切りにし、茹でておく。
②長芋は小さなさいの目切りにし、ねぎは細かく刻んで混ぜる。
③プロセスチーズはさいの目に切る。
- ④ 納豆の入った各ボウルにそれぞれ混ぜる。
各ボウルの納豆を油あげ2袋ずつ詰め、ひだを寄せて爪楊枝で留める。
- ⑤ 大根はおろして、薬味用のねぎと用意しておく。
- ⑥ 油あげの表面に軽くオリーブオイルを塗る。
- ⑦ 魚焼きグリルにアルミホイルを敷くか、オーブントースターにクッキングペーパーを敷き、弱で4~5分加熱しカリッとさせる。
- ⑧ 皿に盛りつけ、大根おろしとねぎ、ポン酢しょうゆでいただく。

生揚げと聖護院カブの炒めもの

<減塩ポイント> 酸味を活用

(1人分) エネルギー : 237kcal たんぱく質 : 16.0g 脂質 : 16.0g 炭水化物 : 6.1g
食塩相当量 : 0.8g



カブは煮崩れしにくい聖護院カブを使用しました。そこに生揚げを入れることでボリュームを出しています。野菜、生揚げは薄めの味付けですが、ひき肉と一緒に食べるとバランスがとれ、とても美味しいです。

<材料> 4人分
聖護院カブ…1個
または小4個
カブの葉…38g
生揚げ…4個(224g)
豚ひき肉…200g
にんじん…1/2本
米油…小さじ1
ポン酢しょうゆ…50ml

<作り方>

- ① カブはよく洗い、葉と分けて皮をむき、いちょう切りにする。
葉は1cm位の長さに切る。
- ② にんじんはいちょう切りか半月切りにする。(大きさによって変える)
- ③ 生揚げは湯通しして水分をよくきる。グリルで3分焼く。
- ④ フライパンに油をひき、豚ひき肉を色が変わるまでよく炒める。
- ⑤ にんじんを加えて1分炒め、カブを入れる。ポン酢しょうゆを40ml加えてさらに1分炒める。
- ⑥ 生揚げとカブの葉、ポン酢しょうゆ10mlを入れて蓋をし、3分煮る。
- ⑦ 蓋をとり、全体を混ぜ合わせてできあがり。