

## ◆◆◆ 豆腐ときのこのガーリック焼き ◆◆◆



<材料：2人分>

焼き豆腐	… 1丁	(タレ)
ガーリックパウダー	… 小さじ1/3	〔 水 … 50cc しょう油 … 大さじ1 * みりん … 大さじ1 おろし生姜… 小さじ1 大根おろし… 120g ねぎ … 10g
こしょう	… 少々	
小麦粉	… 大さじ2	
サラダ油	… 小さじ2	
しめじ	… 60g	
舞茸	… 60g	

エネルギー量	たんぱく質	カルシウム	食塩
200kca	11.2g	171mg	1.3g

<作り方>

- ①焼き豆腐は2等分にして、厚さを半分に切っておく。
- ②舞茸としめじは石づきをとりほぐす。ねぎは小口切りにし  
大根はすりおろして水気を切っておく。\*印の調味料を合わせる。
- ③焼き豆腐にガーリックパウダーとこしょうをふり、小麦粉を全体にまぶす。
- ④フライパンに油を熱し、焼き豆腐を並べて両面をこんがり焼き、舞茸としめじを加え一緒に焼き、最後に\*印のタレを入れてからめながら煮る。
- ⑤器に盛りつけて、大根おろしとネギを上に乗せて出来上がり。

### ポイント

焼き豆腐は水切り不要で素早く調理できます。木綿豆腐などを利用する場合は豆腐を4等分しキッチンペーパーで包み10分くらいおいて水切りをしてください。

## ◇◆◇ もやしと桜えびのあえもの ◇◆◇



<材料2人分>

もやし	…160g	黒いりごま	…小さじ1	
桜えび	…大さじ1	A	しょうゆ	…小さじ2
カイワレ菜	…20g		酢	…小さじ1
焼のり	…1g		ごま油	…少々

エネルギー量	たんぱく質	カルシウム	食塩
64kcal	5.8g	95mg	1.0g

<作り方>

- ①もやしは芽と根の部分を取り洗っておく。なべに湯を沸かし30秒くらい軽く茹でて水をきっておく。カイワレ菜は根の部分を切って、さっと洗い長さを半分に切る。
- ②黒ごまを指でひねり軽く砕いてから、ボウルに入れてA印の調味料を加えて混ぜこれに、①のもやし、カイワレ菜と桜えびを入れて和える。  
器に盛ってきざんだ焼のりを上に飾る。

### ポイント

ゆっくりとよく噛むほど「いいこと」がありそうです。  
噛みごたえのある野菜は、食物繊維も多いので便秘解消はもちろん  
コレステロールや血糖値が下がりやすくなるなどいいことがいっぱいです。

## ◇◆◇ めかぶ入りとろろ ◇◆◇



<材料2人分>

長いも … 100g  
めかぶ … 40g  
めんつゆ … 小さじ2  
水 … 大さじ2

エネルギー量	たんぱく質	カルシウム	食塩
40kcal	1.5g	25mg	0.6g

<作り方>

- ①長いもは皮をむいて酢水につけておく。  
めかぶは熱湯をかけて水気をきっておく。
- ②ボウルに長いもをすりおろし、めかぶを加えて分量のめんつゆと水を合わせたもので調味する。

**ポイント** 市販の「味付きめかぶ」などを利用して、長芋のとろろを混ぜると簡単にかさが増して、うす味な1品に変身します。