

# 豆腐と水菜のサラダ



カルシウムの多い水菜に、香り豊かな食材を加えたサラダです。豆腐が加わり、さらなるカルシウムアップとたんぱく質プラスが望める食べごたえのある満足サラダです。

## 材料【2人分】

木綿豆腐	150g (1/2~1/3丁)	
水菜	60g	
ねぎ	10g	
A	しょうゆ	小さじ1/2 (3g)
	ごま油	大さじ1/2 (6g)
	塩	ひとつまみ
焼海苔	1.5g (全型1/2枚)	
桜エビ(乾燥)	大さじ1~2 (2g)	

## <作り方>

- 1 木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、10分おく。
- 2 水菜は、はさみで2cmの長さに切りながらボールに入れ、ねぎのみじん切りとAを加えてよく混ぜて、ちぎった焼海苔と桜エビを加えて混ぜる。
- 3 豆腐を食べやすい大きさに切って、2と皿に盛る。

栄養価：エネルギー129kcal 蛋白質 7.0g 脂質 9.7g 食物繊維 1.9g カルシウム 157mg 食塩相当量 0.6g

# 納豆のぺったんこ焼き



納豆はたんぱく質、カルシウム、鉄などを  
含みます。そのままいただいてもおいしいで  
すが、作り方1でできた生地をスプーンです  
くい、油で揚げると納豆の天ぷらになります。  
エネルギー補給したいときにお勧めです。

## 材料【2人分】

納豆	.....	2パック (100g)
〔小麦粉	.....	大さじ2 (18g)
〔水	.....	大さじ2 (30ml)
ねぎ (みじん切り)	.....	大さじ2強 (20g)
ちりめんじゃこ	.....	大さじ1強 (6g)
しょうゆ	.....	小さじ1 (6g)
油	.....	小さじ1 (4g)
ごま (白・黒)	.....	適量

## <作り方>

- 1 ボールに小麦粉と水を入れて混ぜ、納豆、ねぎ、しょうゆ、ちりめんじゃこを加えて混ぜる。
- 2 フライパンに油を入れて1のタネを6等分にしてのせ、中火で両面をこんがり焼く。
- 3 皿に盛り付けて、ごまをふる。

栄養価：エネルギー168kcal 蛋白質 10.7g 脂質 7.7g 食物繊維 4.0g カルシウム 80mg 食塩相当量 0.6g

# 豆腐と野菜のうま煮



野菜たっぷりで、良質なたんぱく質の豆腐とあさりが入り栄養バランスのよい一品です。  
食塩1g以下で仕上げていますが、あさりのうまみと片栗粉のとろみで味をしっかりとるため、とてもおいしくいただけます。

## 材料【2人分】

絹ごし豆腐	1丁 (300g)
白菜 (ざく切り)	200g
しめじ (食べやすい大きさ)	75g
にんじん (短冊切り)	50g
ねぎ (みじん切り)	20g (大さじ2強)
しょうが (せん切り)	10g
ごま油	小さじ2 (8g)
鶏ガラスープの素	小さじ2 (4.5g)
酒	大さじ1 (15g)
水	200ml
あさり缶	1缶 (缶汁ごと160g)
片栗粉	大さじ1 (9g)
水	大さじ2 (30g)

## <作り方>

- 鍋にAを入れて炒め、鶏ガラスープの素、酒、水、あさり缶汁ごと加えて沸騰させ、フタをして10分煮る。
- 水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、豆腐を食べやすい大きさに切って加え、再沸騰させる。  
(豆腐は、とろみをつけてから入れるとくずれません)