



日本人の食文化に深く浸透している豆腐。栄養満点で手軽に手に入る豆腐は、日々の食事に取り入れていきたい食材です。

おすすめ  
レシピ



『ツナとコーンのもちもちおやき』  
『とうふのきのこあんかけ』  
※レシピは裏面をご覧ください

## 豆腐の歴史

## 豆腐の栄養

豆腐発祥の地は中国とされ、日本には遣唐使によってその製法が伝えられたと言われています。豆腐が庶民の食卓に登場するようになったのは江戸時代。当時は、豆腐の料理本「豆腐百珍」が人気を集めていたそうです。

豆腐には良質なたんぱく質のほか、様々な栄養素が含まれています。今回はその中から注目の成分をご紹介します！

## 豆腐の種類

### レシチン

動脈硬化予防  
美肌効果  
認知症予防

### イソフラボン

骨粗鬆症予防  
更年期症状の緩和  
動脈硬化予防

### サポニン

抗酸化作用  
肥満予防  
免疫力向上

### 木綿豆腐

豆乳に凝固剤を入れ、一度固めたものを崩してから型箱に流し込み、水分を絞り固めた豆腐。

### 絹ごし豆腐

木綿豆腐よりも濃い豆乳に凝固剤を加えてそのまま固めた豆腐。キメ細かく水分が多い。

### 寄せ豆腐

豆乳に凝固剤を添加して温かいうちに袋や容器にすくい入れる。風味が豊かな豆腐。

### 充填豆腐

直接容器に冷やした豆乳と凝固剤を入れて密閉し、加熱して凝固させる。保存性が高い豆腐。

## 薬食同源

豆腐は身体を冷やす食べ物ですが、単に冷やすというより溜まった熱を取り除いていくイメージです。同時に「気」を補ったり、不足する「水」を補う働きもあります。夏にそのまま冷奴、冬に鍋料理や煮込み料理等で食べるのは、大変理に合った方法です。調理方法で年中活用可能な食材ですので、上手にご活用ください！

# とうふレシピ



1人あたり 216kcal  
塩分1.2g

チーズの塩気がアクセント♡お子さんのおやつにも♡  
**ツナとコーンのもちもちおやき**

＜豆腐の水切り方法＞  
キッチンペーパーで包んで電子レンジ(500W)で3分加熱した後、重しをのせて30分以上放置する

## ＜材料(2人分)＞

- 絹ごし豆腐 150g
- 片栗粉 大さじ3
- ★ ツナ缶(ノンオイル) 1缶
- コーン 大さじ1
- ベビーチーズ 2個
- コンソメ顆粒 小さじ1/2
- サラダ油 小さじ1

## ＜作り方＞

- ① 豆腐はしっかりと水気を切っておく。  
ツナ缶の汁気は切り、ベビーチーズは角切りにする。
- ② ボールに★を入れ、豆腐をすりつぶしながら全体をよく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油をひき、②をスプーンなどですくい入れ、形を整えて両面をこんがり焼く。

ごはんの上にものせてもGOOD! ホットする味です。

# とうふのきのこあんかけ



1人あたり 126kcal  
塩分1.1g

## ＜材料(2人分)＞

- 木綿豆腐 200g
- 好きなきのこ 50g
- ごま油 小さじ1
- めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ1
- 酒 大さじ1
- ★ 顆粒和風だし 小さじ1
- 水 100ml
- すりおろし生姜 小さじ1
- 三つ葉 適量
- ▲ 片栗粉 大さじ1/2
- 水 大さじ1

## ＜作り方＞

- ① 豆腐はしっかりと水気を切っておく。  
きのこは細かく切る。
- ② フライパンに油を熱し、きのこを炒める。  
☆を入れて全体に味をなじませ、軽く煮立たせる。
- ③ 弱火にし、水溶き片栗粉(▲)を入れてとろみをつける。
- ④ 豆腐を器に入れてラップをし、電子レンジ(500W)で2～3分加熱する。
- ⑤ 豆腐を器に移し、③のあんをかけ、三つ葉を飾る。