

高野豆腐



高野豆腐はちょっと地味な存在で、日頃から食べる習慣がないとなかなか手が伸びない食材ですが、栄養の注目ポイントはたくさん♪

★豆腐の栄養★

大豆の加工品である高野豆腐はたんぱく質の供給源となります。良質な脂質である α -リノレン酸(n-3系多価不飽和脂肪酸)も摂ることができ、血中脂質バランスの是正に働きます。また、鉄、カルシウム、マンガン、亜鉛、銅などのミネラル類も補給でき、貧血や骨粗しょう症予防効果もあります。乾物で保存がきくうれしい食材です。

○●高野豆腐とハムの豆乳グラタン●○

【材料(2人分)】高野豆腐1枚、玉ねぎ1/2個、じゃがいも大1個、ハム2枚
ほうれん草80g、小麦粉大さじ2、ピザ用チーズ 適量、バター大さじ2

A. 豆乳200ml、鶏ガラスープ小さじ1 B. うすくちしょう油小さじ1、こしょう少々

1. 高野豆腐はもどして水気を絞り、細切りにする。ハムも細切りにする
2. 玉ねぎは薄切り、ほうれん草は適当な長さに切る
3. じゃがいもは細切りにして水にさらした後、水気を切る
4. フライパンにバターを溶かして2を炒め、しんなりしたらじゃがいもを加える
5. じゃがいもが透きとおってきたら高野豆腐、ハムを順に加えて炒め、小麦粉をふってさっと炒める
6. Aを少しずつ加えて混ぜながら沸騰させ、弱火にしてとろみがつくまで煮る
7. Bを加えて味を整える
8. グラタン皿に流してチーズをふり、オーブントースターで2~3分焼けば出来上がり♪



冷凍のほうれん草やブロッコリーでも代用できます。その場合は解凍したものを最後に入れると綺麗に仕上がります

【栄養価(1人分) 387kcal 蛋白質18g 塩分2.0g】