

豆腐の栄養



豆腐は必須アミノ酸をバランスよく含んだ良質なたんぱく質と、コレステロールを代謝させる不飽和脂肪酸のリノール酸を含んでいるため、動脈硬化や高血圧の予防に効果があります

また、大豆オリゴ糖を主成分とする糖質を含み、腸の働きを活性化して、消化吸収を助ける作用があります

豆腐は大豆そのものよりも消化吸収が早いため、夏バテなどの食欲のない時や、胃腸虚弱の人にも向いている食材です

☆豆腐とトマトのカラフルサラダ☆

<材料(2人分)>

- ・豆腐 1丁
- ・枝豆 適量
- ・みりん 大さじ1

★1人分 エネルギー130kcal、塩分1.8g★

- ・プチトマト(赤・黄)5、6個
- ・みょうが 適量
- ・しょうゆ 大さじ1と1/2

<作り方>

- ① 豆腐は水けをきり、一口大に切っておく
- ② みりんは電子レンジ(500W)に10~15秒かけてアルコールをとばす
- ③ みょうがは粗みじんにし、②としょうゆを加え混ぜる
- ④ トマトは4等分に切り、枝豆は塩ゆでする
- ⑤ 豆腐、トマトを③であえ、器に盛り付けて枝豆をちらして出来上がり♪

