

～大豆製品のおすすめレシピをご紹介します。

おかずとしてだけでなく、おつまみとしてもおすすめです。～

## 《油揚げの福袋》

(材料 4切れ分)

油揚げ(長方形) …………… 2枚  
えのきたけ …………… 1パック  
玉ねぎ …………… 80g  
人参 …………… 40g  
ネギ …………… 10g  
チーズ …………… 80g  
塩 …………… 少々  
油 …………… 少々

①油揚げは油抜きし正方形になるように半分に切り袋状に開く。

②えのきたけはさつとゆで半分長さ、チーズは1cm角のさいころ、ネギはみじん切り、玉ねぎ、人参は千切りにし軽く塩もみして混ぜ合わせる。

③①の油揚げに②をつめ、口をようじで閉じて、油を熱したフライパンで焼く。

※好みでポン酢や七味唐辛子を振る。

中身は好みで変更可です。工夫してみましよう。

各栄養素1切れ当たり

【エネルギー130kcal タンパク質 7.8g 脂質 9.2g カルシウム 164mg 塩分 0.8g】

## 《豆腐のチヂミ風》

(材料 2人分)

豆腐 …………… 200g  
納豆 …………… 40g  
ニラ …………… 30g  
キムチ …………… 50g  
片栗粉 …………… 50g  
ごま油 …………… 適宜

①豆腐は潰し、納豆(備え付けのタレも入れる)、刻んだニラ、キムチ、片栗粉をよく混ぜる。

②フライパンにごま油を熱し、スプーンで①を落とし、両面をこんがり焼く。

※豆腐を潰し、タネとして利用します。

片栗粉を使うことでもっちりとした食感を楽しめます。

各栄養素1人分当たり

【エネルギー267kcal タンパク質 11.2g 脂質 12.0g カルシウム 129mg 塩分 0.8g】