

【第11回目／平成24年2月号】

*ひりょうず

今月は豆腐を使ったひりょうずの紹介です。

大豆は“畑の肉”と呼ばれるほど栄養価の高い食品です。

豆腐には成長に欠かすことのできない“カルシウム”や、“イソフラボン”という女性ホルモンに似た働きをする成分も含まれていますので、子供から高齢者まで幅広い年齢層に食べていただきたい食品の一つです。

揚げたてを塩でいただいたり、だしで味をつけても美味しくいただけますので、ぜひお試しください。

えびやかに、チーズを入れても美味しくいただけます。



ひりょうず

材 料(4人分)

・豆腐	400 g	・小麦粉	大さじ1
・ひじき	3 g	・塩	小さじ1/4
・枝豆	50 g	・砂糖	小さじ1/2
・人参	25 g	・大根	100 g
・ごぼう	20 g	・柚子	少々
・長いも	35 g	・だし	1カップ
・卵	1個	・醤油	大さじ4
		・みりん	大さじ3.2/3~4

＝作り方＝

1. 豆腐はキッチンペーパーで包み、重しをして水気を切る。
2. ひじきは水で戻し、枝豆はさやから出しておく。
3. 人参はせん切り、ごぼうはささがき、ながいもはすりおろす。
4. ボウルに水気を切った豆腐、ひじき、枝豆、人参、ごぼう、長いも、卵、塩、砂糖を入れてよく混ぜる。
5. 直径4 cmに丸め、中温の油で色よく揚げる。
6. 器に盛り、好みに塩や天つゆでいただく。
※だし汁等で煮ても美味しくいただけます。

カロリーと塩分

カロリー	243 kcal
タンパク質	10.0 g
炭水化物	9.3 g
脂質	17.4 g
カルシウム	153 mg
塩分	1.1 g

