

# 大豆製品 レシピ集 2

## 副菜 具だくさん冷奴

エネルギー 79kcal たんぱく質 7.2g 脂質 3.9g 糖質 2.3g 食物繊維 2.4g 塩分 0.3g



### ◆ 材料(2人分)

絹ごし豆腐…小パック(120g)×2  
オクラ…2本  
めかぶ…1パック(30g)  
ミニトマト…1個  
小ねぎ…10g  
めかぶのたれ…1パック分(4g)  
かつお節…1/2袋(1g)

### ◆ 作り方

- ① オクラはゆで、小口切りにする。ミニトマトは小さ目に刻む。小ねぎは小口切りにする。
- ② めかぶ、①を めかぶのたれで和える。
- ③ 器に豆腐、②を盛り、かつお節をのせる。

## 副菜 納豆汁

エネルギー 65kcal たんぱく質 4.7g 脂質 2.9g 糖質 3.7g 食物繊維 2.9g 塩分 0.8g



### ◆ 材料(2人分)

納豆…1パック(50g)  
長ねぎ…20g  
水…260mL  
みそ…小さじ2  
粉末だしの素(食塩無添加)※  
…1/2袋(2.5g)

### ◆ 作り方

※「素材力だし本かつおだし」(理研ビタミン)

- ① 長ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に水、だしの素を入れて火にかける。温まったらみそを溶き入れ、混ぜた納豆、①を入れ、沸騰直前に火を止める。

## 副菜 油揚げ入りサラダ

エネルギー 111kcal たんぱく質 5.7g 脂質 8.0g 糖質 3.1g 食物繊維 1.5g 塩分 0.5g



### ◆ 材料(2人分)

油揚げ(油抜き不要)…1枚(45g)  
大根…100g  
サニーレタス…40g  
水菜…10g  
A { ゆずポン酢…小さじ2  
ごま油…小さじ1/2

### ◆ 作り方

- ① 油揚げはフライパンで両面をこんがり焼く。横半分に切り、5mm幅に切る。
- ② サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。大根はせん切り、水菜は2cm長さに切る。
- ③ 器に②を盛り、①を散らし、混ぜ合わせたAをかける。

## 副菜 白和え

エネルギー 59kcal たんぱく質 3.8g 脂質 3.0g 糖質 2.8g 食物繊維 2.3g 塩分 0.4g



### ◆ 材料(2人分)

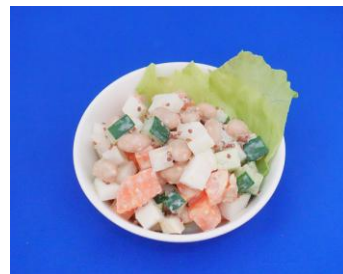
絹ごし豆腐  
…小1/2パック(75g)  
ほうれん草…100g  
A { 白すりごま…小さじ2  
みそ…小さじ1  
砂糖…小さじ1

### ◆ 作り方

- ① 豆腐は厚手のペーパータオルに包み、上に重しをのせて水切りをする。
- ② ほうれん草はゆでて水にとる。根元をそろえて3~4cmの長さに切り、水気をしぼる。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ、①を加えてよく混ぜる。②を加えて和える。

## 副菜 蒸し大豆のコロコロサラダ

エネルギー 90kcal たんぱく質 5.0g 脂質 5.2g 糖質 4.0g 食物繊維 3.7g 塩分 0.5g



### ◆ 材料(2人分)

蒸し大豆…60g  
A { 大根…40g  
きゅうり…40g  
にんじん…40g  
レタス…10g  
B { マヨネーズ…大さじ1/2  
粒マスタード…少々  
塩…1mLスプーン1/2(0.6g)

### ◆ 作り方

- ① Aは1cm角に切る。にんじんは耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで1分加熱し冷ます。
- ② レタスは一口大にちぎる。
- ③ ボウルにBを入れて混ぜ、①、蒸し大豆を加えて和える。
- ④ 器に②をしき、③を盛りつける。

## 副菜 五目豆

エネルギー 77kcal たんぱく質 5.2g 脂質 3.0g 糖質 4.2g 食物繊維 4.6g 塩分 0.6g



### ◆ 材料(2人分)

大豆(ドライパック)…60g  
A { こんにやく(あく抜き不要)…50g  
にんじん…30g  
しいたけ…2枚  
刻み昆布(乾燥)…2g  
B { 水…100mL  
しょうゆ…小さじ1  
みりん…小さじ1  
酒…小さじ1  
粉末だしの素(食塩無添加)※  
…1/2袋(2.5g)

### ◆ 作り方

- ① Aは大豆の大きさに合わせて切る(7~8mm角、5mm厚さ)。
- ② 鍋にB、①、刻み昆布を入れて火にかける。沸騰したら落とし蓋をし、中~弱火で15分程 煮汁が無くなるまで煮含める。