



住まいるUP★通信

S m i l e

～生活の知恵編～

お豆腐を使った“節約・簡単レシピ”



大豆は、生活習慣病や老化・痴呆症を予防する効果があると言われており、「畑の肉」と呼ばれているほど、栄養価の高い健康食品です。今回は数多くある大豆製品の中で、お豆腐を使った節約・簡単レシピを紹介します。



節約・簡単・ヘルシー料理です！

作り方

- ①鍋に●を合わせ、とろみがつくまで煮ます。
- ②にんじんをいちょう切りにして、軽く下ゆでします。豆腐は1.5cm角に切ります。そして、ときほぐした卵に、下ゆでしたにんじんと豆腐を加えます。
- ③フライパンにバターを溶かし、②を流し入れ、はしでかき混ぜながら半熟になるまで火を通したらいったんお皿に取り出し、上下をひっくり返してフライパンに戻し、反対側にも火を通します。
- ④③がきつね色になったらお皿に移し、①のソース・削りかつお・小口切りにした万能ねぎをかければ、完成です。

《材料2人分》

木綿豆腐	…1丁	●牛乳	…1/2カップ
卵	…2個	●しょうゆ	…小さじ1
にんじん	…1/2本	●片栗粉	…小さじ1/2
バター	…大さじ2		
削りかつお	…適宜		

ワンポイント

お豆腐の保存について

水をはった容器に入れ、冷蔵庫で保存します。長持ちさせるには、毎日水を入れ替えるのがコツですが、それでも2～3日しかもたないので注意して下さい。また、お豆腐は凍らせても栄養は減らないので、冷凍保存もお勧めです。（1ヶ月ぐらい保存可）冷凍する時は食べやすい大きさに切りキッチンペーパーで水気をしっかり取ってからにしましょう。使う時は3分程解凍して下さい。ちなみに凍らせた場合、絹ごし豆腐は煮物に、木綿豆腐は炒め物に向いています。



《お問い合わせ》

B 株式会社 **文明建設**

〒860-0852 熊本県熊本市薬園町10-17
 TEL: 096-344-1511 FAX: 096-345-4748
 E-mail: bunmei@tms-grp.co.jp
 ホムページ: <http://www.tms-grp.co.jp>

～住まい・建物に関するあらゆるご相談をお受け致します～