

# たんぱく質がとれる / うす味 簡単レシピ

## ●大豆と豚肉のトマト煮

材料2人分



1人分栄養価

エネルギー 163kcal 脂質 9.8g  
たんぱく質 10.7g 塩分 0.9g

大豆水煮 ……40g  
豚肉ローススライス ……80g  
塩 ……ひとつまみ  
こしょう ……少々  
玉ねぎ ……中1/4個  
にんにく ……ひとかけ  
オリーブ油 ……小さじ1  
トマト水煮缶(カット) ……150g  
塩 ……ひとつまみ  
こしょう ……少々  
バジル(パセリ) ……適宜

ワンポイント  
アドバイス

- 一つの鍋でできる料理です。
- 豚肉は鶏肉に変えてもおいしいです。
- トマトの美味しい時期には、皮を湯むきして、ヘタを取りザク切りにして使ってください。

【作り方】

- ①豚肉は2cm長さに切り、塩・こしょうをしておく。たまねぎは8等分にくし形切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②厚底の鍋にオリーブ油、にんにくを入れ弱火にかけ、にんにくの香りが立ったら、玉ねぎも加えよく炒める。
- ③②に豚肉を加え色が変わるまでよく炒め、トマト、大豆を加え20分位煮込み、塩・こしょうで味を調える。
- ④器に盛り、バジルやパセリを散らす。

## ●クリーミー豆腐

材料2人分



1人分栄養価

エネルギー 95kcal 脂質 5.9g  
たんぱく質 4.4g 塩分 0.3g

絹ごし豆腐 ……50g  
練りごま(白) ……小さじ2.5  
白みそ ……小さじ1.5  
さとう ……小さじ1  
ほうれん草 ……1/2束  
にんじん ……1cm位

ワンポイント  
アドバイス

- 和え衣は茹で野菜やスティック野菜のソースにも使えます。

【作り方】

- ①Aを合わせ、和え衣をつくる。
- ②ほうれん草は茹でてあく抜きをして3cm長さに切る。  
・にんじんは3cm長さの細切りにし茹でる
- ③ボールで②の野菜をAの和え衣で和え、盛り付ける。



## 調味料をはかる時

「塩少々」は親指とひとさし指でつまんだ量です。(0.3g~0.6g)  
「塩ひとつまみ」は親指とひとさし指と中指でつまんだ量です。(0.6g~1g)

島根県教育サイト



## ぎせい豆腐

材料2人分



1人分栄養価

エネルギー 106kcal 脂質 6.1g  
たんぱく質 6.5g 塩分 0.7g

ワンポイント  
アドバイス

- 和風のオムレツで、ボリュームのある一品です。
- 豆腐の裹ごしは、水切りネットに豆腐を入れて搾りだすと簡単です。

木綿豆腐 …… 60g  
卵 …… L玉1個  
しいたけ …… 1枚  
きくらげ(乾燥) 2個  
にんじん …… 1cm位  
青ねぎ …… 1~2本  
ごま油 …… 小さじ1弱  
うすくちしょうゆ …… 小さじ2/3  
みりん …… 小さじ2/3  
さとう …… 小さじ2/3  
おろし生姜 …… 小さじ2  
青ねぎ …… 1~2本  
こいくちしょうゆ …… 小さじ2/3

【作り方】

- ①木綿豆腐はキッチンタオルで包み、水きりし、ザルで裹ごす。  
・きくらげを水で戻し、Aの材料は全てみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を入れ、Aを中火で炒めBで調味する。
- ③ボールに、豆腐、卵、②を混ぜ合わせる。
- ④フライパンに油を引いて、③を流し入れ、フタをして中火で1分、その後弱火で10分蒸し焼きにする。
- ⑤切り分けて、皿に盛り付け、ねぎとおろし生姜をのせる。お好みでしょうゆをつけていただく。

## 豆腐入り茶碗蒸し

材料2人分



1人分栄養価

エネルギー 71kcal 脂質 3.8g  
たんぱく質 7.4g 塩分 1.0g

卵 …… 1個  
だし汁(昆布かつお) …… 200ml  
うすくちしょうゆ …… 小さじ1  
塩 …… ひとつまみ  
無頭エビ(殻なし) …… 2尾  
絹ごし豆腐 …… 60g  
ぶなしめじ …… 6本  
三つ葉 …… 2本

ワンポイントアドバイス

- 豆腐が入ることで、冷めにくく、のど越しがよくなります。

【作り方】

- ①豆腐はサイコロに切り、しめじは小房に分け、三つ葉は2cm長さに切る。
- ②卵液をつくる。  
・だし汁をAで調味して冷まし、卵を合わせてザルでこす。
- ③器に三つ葉以外の具を入れ、②を注ぎ、蓋をする。よく蒸気の上上がった蒸し器に入れ、蓋を少しずらし、最初2分強火で、その後中火で15分蒸す。
- ④蒸し上がったなら三つ葉をのせる。

\*蒸し器の代わりに、鍋に④の器と、器の1/3くらいの高さまで水を入れ火にかけ、沸騰したら弱火で10分程度、様子を見ながら加熱してもできます。

## 低栄養(栄養不足)予防のポイント

- 肉や魚、豆腐や納豆、牛乳などの乳製品、卵などでたんぱく質をしっかりとることが大切です。(手の平にのるサイズで、肉・魚は手の厚みが目安です)
- 野菜や果物でビタミンやミネラルをバランスよくとりましょう。



魚肉 たまご 豆腐

1日の目安