

満腹でもヘルシー！

調理時間 20分

## 高野豆腐の煮物



### 材料 (2人分)

A	{	高野豆腐 (湯戻し不要) . . . . .	35g
		白だし . . . . .	大さじ2
		砂糖 . . . . .	大さじ1
		水 . . . . .	400cc
		にんじん . . . . .	40g
		さやえんどう . . . . .	2 さや

### 1人分あたりの栄養成分量

エネルギー	: 134kcal	たんぱく質	: 8.4g
脂質	: 5.3g	炭水化物	: 12.7g
食物繊維	: 0.5g	塩分	: 1.4g

生活習慣病

### 作り方

1



にんじんは薄くちょう切り、さやえんどうは筋をとり、斜めに切る。

2



鍋に A とにんじんを入れ火にかけ、やわらかく煮る。  
沸騰したら高野豆腐を重ねないように入れる。  
煮汁がなくなるまで約 10~15 分煮詰める。

3



火を止める前に、さやえんどうを入れ軽く火を通す。  
器に高野豆腐を盛り付け、にんじんとさやえんどうを添える。

### \*味つけについて\*

今回は白だしを使用していますが、白だしには醤油・塩・砂糖が入っています。味つけをする時は入れすぎに注意しましょう。

また、白だしの代わりに粉末だしを使用する場合は以下の分量で味つけができます。  
薄口醤油大さじ2強、砂糖 大さじ1、粉末だし小さじ1、水 400cc



## 高野豆腐の栄養

高野豆腐は鎌倉時代、高野山の僧侶たちによってつくられた精進料理である凍り豆腐が起源だといわれています。木綿豆腐を凍らせた後に乾燥させたもので、さまざまな**栄養が凝縮**された状態になっており、**同じ量の生の豆腐に比べ多くの栄養**がとれます。さらに**消化吸収が良く保存がきく**食べ物です。

### 高野豆腐の主な効能



#### ○ガン・生活習慣病予防

**大豆サポニン**がガンの原因となる脂質の酸化を抑え、身体の外に排出する働きやコレステロール値の上昇を抑制・中性脂肪や血圧を低下させる

#### ○貧血予防

**鉄**が赤血球の成分となって、全身の細胞や組織に酸素を運ぶ

#### ○骨粗しょう症予防

**カルシウム**が骨密度を高める

#### ○美肌効果

**アミノ酸**が肌のうるおい補給やくすみの改善をする



#### ○便秘予防

**食物繊維**が腸内環境を整える

#### ○ダイエット

肉や魚に比べて低カロリーであり、調理すると水分を含むことでかさが増し、また食物繊維も豊富なので満腹感を得られる

など

### 食べすぎには注意！

高野豆腐 1 個(16g)のたんぱく質量は約 8.0g であり、牛乳 1 杯(200ml)とほぼ同じです。1 日のたんぱく質摂取推奨量は 50.0~60.0g です。食事はバランスが大事ですので、体に良いからと**食べすぎには注意**しましょう。

### 買う時の注意点



高野豆腐は賞味期限が 5~6 か月と長めですが、購入の際は再度、賞味期限の確認をしましょう。

※身体状況、疾患により食事内容は異なりますので主治医・栄養士にご相談下さい。