

おいしく食べて生活習慣病予防



～冬の献立：豆腐タルタルのチキン南蛮～



主食	ご飯	
材料	1人分	2人分
精白米	75g	1合

＼豆腐のソースでさっぱりと／

主菜		豆腐タルタルのチキン南蛮	
材料		1人分	2人分
鶏むね肉		70g	140g
エリンギ		20g	40g
こしょう		少々	少々
片栗粉		4.5g	大さじ1
サラダ油		6g	大さじ1
甘酢	砂糖	1.5g	小さじ1
	こいくちしょうゆ	3g	小さじ1
	酢	3.75g	大さじ1/2
タルタルソース	玉ねぎ	8g	16g
	しば漬け	5g	10g
	絹豆腐	20g	40g
	マヨネーズ	6g	大さじ1

【作り方】

- ① 鶏むね肉は食べやすい大きさにそぎ切りする。エリンギは薄く一口大に切る
- ② ①の鶏肉とエリンギにこしょうを振り、表面に片栗粉をまぶす。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにして、皿に広げて10-15分程、空気にさらす。しば漬けはみじん切りにする。豆腐はペーパーに包んで水気を切っておく。
- ④ ボウルに砂糖、しょうゆ、酢を合わせ、甘酢を作る。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、②を入れて焼く。両面こんがりとし、中まで火がとおったら、取り出して④の甘酢に漬ける。
- ⑥ マヨネーズ、③の豆腐、玉ねぎ、しば漬けを混ぜ合わせタルタルソースを作る。
- ⑦ 鶏肉とエリンギを器に盛り付け、ボウルに残った甘酢、⑥のソースをかける。

＼お弁当の副菜にもピッタリ！／

副菜	ブロッコリーとさつまいものごま和え	
材料	1人分	2人分
ブロッコリー	30g	60g
さつまいも	50g	100g
砂糖	1.5g	小さじ1
こいくちしょうゆ	3g	小さじ1
すりごま	3g	小さじ2

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分ける。芯は外側の皮を除き食べやすい大きさに切る。さつまいもは1cm厚さのいちょう切りにして水にさらす。
- ② さつまいもを水から茹でる。さつまいもが柔らかくなったら、ブロッコリーを加え、さらに1分程茹でる。
- ③ ②をザルに上げる。ブロッコリーはペーパーでよく水気を切る。
- ④ ③が温かいうちに、砂糖、しょうゆ、すりごまで和える。

冬野菜たっぷり！

スープ(副菜)		みそポトフ	
材料	1人分	2人分	
大根	50g	100g	
人参	25g	50g	
白菜	40g	80g	
ウインナー	20g	2本	
水	125cc	250cc	
みそ	9g	大さじ1	
小ねぎ	少々	少々	

【作り方】

- ① 大根は皮をむき1.5cm厚さの半月切り、人参は乱切りにする。白菜はざく切りにし、芯部と葉部に分ける。ウインナーは0.5cmの輪切りにする。小ねぎは小口切りにする。
- ② 大根は耐熱皿に入れ、水を大さじ1をかけてふんわりとラップをし、600Wで3分程、電子レンジで加熱して下茹でする。
- ③ 鍋に分量の水と大根、人参、白菜の芯部、ウインナーを入れて火にかける。
- ④ 沸騰したら蓋をして、弱火でコトコト煮る。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったら、白菜の葉部を入れ、みそを溶き入れ、ひと煮たちさせる。
- ⑥ 器に盛り、小ねぎを添える。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		食塩相当量
	kcal	g	g	g	食物繊維 g	
ご飯	234	3.0	0.3	51.9	2.3	0
豆腐タルタルのチキン南蛮	201	15.6	10.0	6.6	1.2	0.8
ブロッコリーとさつまいものごま和え	101	2.3	1.7	16.4	3.3	0.5
みそポトフ	102	3.5	6.3	4.2	2.6	1.4
合計	638	24.4	18.3	79.1	9.4	2.7

今回の注目食材



豆腐

種類



絹ごし豆腐



木綿豆腐



高野豆腐



厚揚げ豆腐

この他、焼き豆腐、がんもどき、湯葉など豆腐や大豆製品の仲間がたくさんあります

栄養

「畑の肉」と言われる大豆から作られ、良質なたんぱく質が豊富です。その他にも、女性ホルモンエストロゲンに似た働きが期待されるイソフラボン、肝機能を高めたり、動脈硬化を予防するサポニン、レシチンなどの機能性成分を含みます。

料理

味は淡白で、麻婆豆腐、豆腐ステーキ、湯豆腐などのメイン料理にはもちろん、白和えや汁物など、どんな料理にもあう万能食材です。今回はチキン南蛮に欠かせないタルタルソースに豆腐を使い、さっぱりしたソースに。しば漬けを使い、食感と色合いをプラスしました。