



海外でも注目の低カロリー食材 良質なタンパク質がたっぷり **豆腐**



Cooking Recipe
ねばねばパワーで元気倍増

豆腐とまぐろのヘルシーサラダ

調理時間 15分
1人分 約219kcal

材料[2人分]

まぐろ(刺し身用・赤身)..... 120g
豆腐(もめん)..... 1丁(300g)
めかぶ..... 2パック(100g)
オクラ..... 3本
長いも..... 80g

【たれ】

酢..... 大さじ1
しょうゆ..... 大さじ1と1/2
酒..... 大さじ1/2
練りわさび..... 小さじ1/2

中国で誕生した豆腐は、奈良時代から平安時代にかけて中国に渡った遣唐使が、作り方を学んで日本に持ち帰ったと言われています。当時は貴重なタンパク源として精進料理に用いられ、僧侶を中心とした特別階級の人々だけが口にすることができる貴重な食材とされてきました。江戸時代中期に、豆腐料理を100種類紹介した『豆腐百珍』という料理本がベストセラーになったことがきっかけとなり、現在のように広く親しまれるようになったと言われています。

豆腐には、女性ホルモンとよく似た働きをすることで更年期障害の改善に力を発揮するイソフラボン、生活習慣病を予防する大豆サボニン、血液中のコレステロールを低下させる良質なタンパク質が豊富です。ダイエットにも最適な低カロリー食材で、近年では海外でも人気が出ています。

豆腐一丁から摂取できるタンパク質は、豚肉の2倍以上です!



〈作り方〉

- 1 まぐろは1cm角に切ります。豆腐は縦半分に切り、1cmの厚さに切ります。
- 2 オクラは塩少々(材料外)でこすり、さっと水で洗います。熱湯でさっとゆで、3~4mmの厚さの小口切りにします。長いものは皮をむき、3~4mmの厚さに切ってから、あらみじんに切り、オクラと合わせます。
- 3 たれの材料を合わせます。ボールにまぐろを入れ、たれ大さじ1、めかぶを加えて混ぜます。
- 4 器に豆腐を並べ、2、3のをのせ、残りのたれを回しかけます。