



栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

高野豆腐の ドライカレー



【エネルギー 117Kcal

**たんぱく質 10.1g カルシウム 96.5mg
鉄 1.5mg】**



【材料】(2人分)

・高野豆腐 1枚
・玉ねぎ 1/2個
・人参 1/4本
・エリンギ 1本
・ピーマン 1個
・トマト缶 1カップ
(カットタイプ)

【調味料】

・塩 少々
・料理酒 大さじ1
・カレー粉 小さじ2弱
・オリーブ油 大さじ1/2
・コンソメ顆粒 小さじ1
・醤油 少々

【作り方】

- ① 高野豆腐はぬるま湯でもどし、細くなるまでフードプロセッサーにかける。玉ねぎ、人参、エリンギ、ピーマンはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を入れ、玉ねぎに塩と料理酒をふりながら炒め、他の野菜、高野豆腐も加えて炒める。
- ③ カレー粉を振り入れ、トマト缶、コンソメを加えて汁気がなくなるまで炒め煮にし醤油を加える。
- ④ ご飯と共に盛り付けて出来上がり。

※フードプロセッサーがない場合は包丁でみじん切りにしてください。

高野豆腐は凍り豆腐とも呼ばれ、豆腐を凍結、低温熟成させた後に乾燥させた保存食です。大豆の成分がぎゅっと凝縮され、良質なたんぱく質をはじめとして、カルシウムや鉄分など美容や健康維持に欠かせない栄養素を豊富に含んでいます。高野豆腐にはポリフェノールの一種である大豆イソフラボンも含まれていますが、これは女性ホルモンの「エストロゲン」に似た働きをすることから、骨粗しょう症予防に役立ちます。更年期以降の女性には意識してとってほしい栄養素です。

また、たんぱく質の中でも身体に吸収されにくく、食物繊維に似た働きをするレジスタントタンパクが多く含まれるため、血中の悪玉コレステロール値を減少させる効果があります。植物性タンパク質の優れた供給源となる高野豆腐。ぜひ日常の料理に取り入れてみてください。

煮物にするイメージのある高野豆腐ですが、アレンジ次第で様々な料理に応用ができます。お肉との相性もよいので、本日のレシピも半分を鶏肉に変えて作っていただいても美味しくできます。

武蔵野市民の皆様へ無料【通信制】食事♡(ハート)診断のご案内です！

調べたい1日分の食事写真・記録表と管理栄養士への質問表を提出すると、食生活改善に繋がるアドバイスが届きます。ご自身はもちろん、家族の栄養バランスが気になる方、何から気を付けたらよいか迷っている方におすすめ！毎月15名限定です。申込は、Web、電話、または窓口にて。

詳しくはこちらから↓

【問い合わせ】

(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL 51-0793



人材バンク
管理栄養士
竹内 ひろみ