

おすすめ健康レシピ

(令和8年6月)

『高野豆腐の照り焼き』

こんにちは。管理栄養士の「もも」です。

今月のレシピは、歯や歯ぐきの健康を保つためには欠かせない、カルシウム、タンパク質を多く含む食材高野豆腐を使用したレシピです。

☆高野豆腐の照り焼き☆

【材料】（2人分）

- ・高野豆腐 3枚
- ・片栗粉 大さじ3
- ・サラダ油 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・醤油 大さじ1
- ・砂糖 小さじ2
- ・生姜チューブ 1cm分

【作り方】

- ① 高野豆腐をぬるま湯に浸し戻したあと、しっかり水気を絞る
(しっかり水気をきることで味がよく染み込みます)
- ② 1枚を4～6等分にカットする
- ③ 高野豆腐と片栗粉をポリ袋に入れ、よく振る(片栗粉をまぶす)

- ④ フライパンに油を熱し、中火で両面こんがり焼く
- ⑤ 弱めの中火にして、酒、みりん、醤油、砂糖、生姜チューブを混ぜたタシを入れて煮詰めながら全体にからめる
- ⑥ お好みでネギや細切りしたシソの葉をちらして出来上がり

【栄養素等】（1人分）

エネルギー：295kcal

たんぱく質：15.9g

脂 質：16.3g

炭水化物：20.1g