

令和2年度 第 10 号 1月19日「食育の日」発行

二戸食材を使った
野菜たっぷり減塩
レシピです！

に こ に こ
二戸二戸レシピ



健康テーマ「子どもの食事について」

今月のテーマ食材「凍み豆腐・高野豆腐」

毎月25日 にこしょく 二戸食の日 毎月28日「いわて減塩・適塩の日」

作成：二戸市総合福祉センター 国保予防課 TEL 23-1316

二戸市のホームページにもレシピと写真を掲載しています

健康テーマ「子どもの食事について」

よく「三つ子の魂、百まで」と言いますが、子どもの頃の食生活は大人になってからの「食」にも大きく影響します。朝食を食べない、甘いお菓子や飲み物を好む、濃い味付けを好む等、あまり好ましくない食習慣は肥満・むし歯・体調不良に繋がりがねないので、子どものうちから避けていきたいものです。

子どもの食事のポイント

- 1日3回の食事に主食・主菜・副菜をそろえるようにしましょう。(栄養バランスの確保)
- おやつは子どもの成長に必要な栄養を含んだものを選び、糖分・脂肪分・塩分が多いものは控えましょう。(肥満、むし歯の予防)
- 水分補給は砂糖を含まない麦茶、水、牛乳を選びましょう。(肥満、むし歯、脱水の予防)
- よく噛んで食べるようにしましょう。(肥満予防、口腔衛生)
- いろいろな食材や調理法にチャレンジさせましょう。(好き嫌い、食わず嫌いの予防)
- 夕食後は食べないようにしましょう。(肥満予防、睡眠確保、朝食欠食回避)

おじいちゃん、おばあちゃん、お父さん、お母さん、家族みんなで

子ども達の健康な未来を守り育てましょう

二戸の食材



凍み豆腐・高野豆腐

- 地域により呼び名や形状が違いますが、豆腐を凍らせたものは「凍り豆腐」と言い、乾燥した状態のものを「凍み豆腐」や「高野豆腐」として呼ばれています。

【 高野豆腐は栄養バランスに優れた健康食品 】

①	「レジスタントタンパク」という特殊なたんぱく質が含まれ、血糖値やコレステロール値、中性脂肪値の上昇を抑え、生活習慣病予防が期待できる。
②	体に必要な「必須脂肪酸」が比較的バランスよく含まれる。
③	抗酸化物質で女性ホルモンと似た働きをする「イソフラボン」は、更年期障害の症状の軽減、生理不順の緩和、美肌維持に力を発揮する。
④	「カルシウム」「ビタミンK」「亜鉛」などのミネラルが含まれており、骨粗しょう症予防効果が期待できる。
⑤	「鉄分」等を含み、貧血・冷え性などの予防が期待できる。
⑥	「食物繊維」が多く、便秘予防・改善が期待できる。

◎ 栄養豊富で伝統的な高野豆腐を、他の食材とバランスよく組み合わせ、日々の食卓に取り入れましょう。

幼児食にもおすすめ

エネルギー

塩分

56 kcal

0.1 g

「高野豆腐ラスク」



高野豆腐には良質なたんぱく質や必須脂肪酸、さまざまなミネラルが含まれています。ラスクは簡単に作れるので、こどものおやつにもぴったりです。ココアやきなこなどをまぶせば、違った味を楽しむことができます。

材料(子ども1人分)

高野豆腐	1/4 枚
砂糖	小さじ1
牛乳	大さじ1
食塩不使用バター	小さじ1/4

作り方

- ① 高野豆腐はたっぷりの水で5分ほど戻し、水気をしっかりきる。
- ② ①を5mmくらいの厚さに切る。
- ③ 耐熱容器に砂糖と牛乳を入れ、600Wのレンジで30秒加熱する。バターを加えて混ぜさらに30秒加熱し、よく混ぜる。
- ④ ③に高野豆腐を入れて液を染み込ませ、クッキングシートを敷いた鉄板の上に並べ、160℃のオーブンで20~25分焼く。
- ⑤ 10分経ったら上下を裏返す。こげそうであればアルミホイルをかぶせて再び加熱する。
- ⑥ 水分が抜け、焼きあがれば完成。

「凍み豆腐&たかきび入りキーマカレー」

エネルギー	塩分
469kcal	1.5 g

ひき肉の代わりに凍み豆腐やたかきびを使ったヘルシーカレーです。

材料(2人分)

雑穀ごはん	300 g	
凍み豆腐	1 枚	
たかきび	40 g	
にんじん、玉ねぎ	各40 g	
にんにく	1 かけ	
ピーマン	1 個	
トマト水煮	200 g	
オリーブ油	大さじ2	
カレー粉	大さじ1・1/2	
薄力粉	大さじ1	
塩・こしょう	少々	
A	コンソメ	1 個
	水	100ml
	醤油	小さじ1/2

作り方

- ① 雑穀ごはんは炊いておく。
- ② 凍み豆腐は水で戻し、水気をきって、手で細かくちぎっておく。
- ③ たかきびは洗い、やわらかくゆでて水気をきっておく。
- ④ にんにく、にんじん、玉ねぎはみじん切りにする。
- ⑤ ピーマンは1 cm角に切る。
- ⑥ 鍋にオリーブ油をひき、にんにく、にんじん、玉ねぎを入れて5分位炒め、カレー粉、小麦粉を加えて弱火にして焦げないように炒める。
- ⑦ ⑥に凍み豆腐、たかきび、トマト水煮、Aを加えて軽く煮込み、塩・こしょうで味をととのえ、ピーマンを入れて混ぜる。
- ⑧ お皿にご飯を盛り、⑦をかける。





「高野豆腐としらすの南蛮漬け」

エネルギー	塩分
236kcal	0.9g

高野豆腐としらす干しと組み合わせると不足がちなカルシウムを摂取できます。

材料(2人分)

高野豆腐	2枚	
しらす干し	10g	
きゅうり	20g	
にんじん	20g	
長ねぎ	20g	
片栗粉	大さじ1	
ごま油	大さじ1	
あわ	大さじ1	
A	出し汁	100ml
	酢	大さじ3
	みりん	大さじ1
	醤油	小さじ2
	鷹の爪(輪切り)	少々

作り方

- ① あわは洗い、ゆでて水気をきっておく。
 - ② 高野豆腐は水で戻し、水気をきり、1枚を4等分に切る。
 - ③ 鍋にお湯を沸かし沸騰したら高野豆腐を入れ約2分煮、ザルにあげ、粗熱がとれたら水気をきり、片栗粉をまぶす。
 - ④ フライパンにごま油をひき、高野豆腐を入れて転がしながら両面カリッとするまで焼く。
 - ⑤ しらす干しはサッと湯を通す。
 - ⑥ きゅうり、にんじん、長ねぎは千切りにする。
 - ⑦ 鍋にあわ、しらす干し、Aを入れて沸騰直前まで温めておく。
 - ⑧ ⑦が熱いうちににんじん、長ねぎ、高野豆腐を入れて、粗熱を取る。冷めたらきゅうりを入れる。
- ※ すぐに食べても美味しいが、2時間以上冷やして食べても美味しいです。

「凍み豆腐の卵とじ」



エネルギー	塩分
136kcal	0.9g

卵に多く含まれているコレステロールは、凍み豆腐など食物繊維が豊富な食材と一緒にとることで腸内での吸収が抑制できると言われます。

コレステロールが気になる方におすすめです。

材料(2人分)

凍み豆腐	1枚	
卵	1個	
椎茸	2枚	
にんじん	20g	
小松菜	20g	
きび	大さじ1	
A	かつおだし	150ml
	しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ2

作り方

- ① きびは洗い、やわらかくゆでて水気をきっておく。
- ② 凍み豆腐は水で戻し、水気をきり、8等分に切る。
- ③ 椎茸は石づきを除き薄切り、人参も千切りにする。
小松菜は2cm長さに切る。
- ④ 小さな鍋にAと凍み豆腐、椎茸、にんじん、小松菜を入れ弱火で5分煮る。
- ⑤ 卵を溶き、きびを混ぜ④に回し入れ、半熟になったら火を止める。

高齢者にもおすすめ

「高野豆腐のはさみ煮」

エネルギー	塩分
223kcal	0.8g



カルシウムが豊富に含まれている高野豆腐とビタミンDが豊富なしいたけが入っていて骨粗しょう症予防レシピです。高野豆腐にはさむものは、お肉以外でも代用できるのでアレンジして作ってみてください。

材料(2人分)

高野豆腐	2枚
鶏ひき肉	40g
こねぎ	10g
にんじん	20g
しいたけ	20g
しょうが	10g
A	かつお・昆布だし 200g
	しょうゆ 小さじ1
	酒 小さじ1
	みりん 小さじ1

作り方

- ① 高野豆腐を水で戻し、水気を切ったら斜めに半分に切り、真ん中に切れ目を入れて袋状にする。
- ② こねぎ、にんじん、しいたけ、しょうがをみじん切りにし、鶏ひき肉と混ぜ合わせる。
- ③ ②を①の高野豆腐に詰める。
- ④ 鍋にAを入れ沸騰したら③を入れ、落とし蓋をして弱火で5分ほど煮る。