



# 食を楽しむ、考える。

植物性食品の豆腐に、DHAを多く含み、塩分の少ないツナ水煮缶とビタミン、ミネラルが豊富なニラをあわせた、栄養バランスのとれた一品です。



しょうゆ味のにらとツナのあんは / 豆腐との相性抜群！

## 豆腐のにらあんかけ

### 材料 (2人分)

- 265403 にがりもめんとうふ … 300g
- ツナ水煮缶 … 1缶 (70g)
- にら … 10g

**A** だし汁 … 150ml  
酒・みりん・醤油 … 各大さじ1

**B** 片栗粉・水 … 各大さじ1/2

### 作り方

- 豆腐は半分に切ってキッチンペーパーで包み、電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- 鍋に**A**を入れて火にかける。煮立ったらツナ、2cm長さに切ったニラを入れてひと煮立ちさせ、**B**を加えてとろみをつける。
- 器に**1**を盛り、**2**をかける。

265403 冷蔵 毎週企画

豆光  
にがりもめんとうふ  
400g



# 豆腐

大豆:国産  
原料:遺伝子組換えでない  
(75kcal・食塩相当0.1g/100g) 消費期限:お届け日含め3日

本体 **158**円  
(税込 **171**円)



滋賀県栄養士会  
管理栄養士  
齊田 充子さん  
滋賀県を中心にデイスーパービスでの栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあたっています。

## 豆腐は生活習慣病に役立つ健康食品

豆腐は、給水させた大豆を水とともに加熱し、絞り汁(豆乳)に凝固剤を加えて固めたものです。

「木綿豆腐」と「絹ごし豆腐」の違い

- 木綿豆腐** 型に入れ、压榨して水分を除いたもの
- 絹ごし豆腐** 豆乳をそのまま容器に入れ固めたもの

豆腐に含まれている良質のたんぱく質は、血圧の上昇の抑制やコレステロールの低下が期待されています。記憶や睡眠、脂質の代謝にかかわるレシチンや更年期障害の「のぼせ」の改善に効果があるイソフラボンも含まれます。不飽和脂肪酸のα-リノレン酸、リノール酸や骨粗しょう症予防に役立つカルシウムなども多く含む、低エネルギーの健康食品です。