



栄養のしおり

帯広厚生病院 栄養科

2024年

7月1日

豆腐

豆腐は豆乳に凝固剤を加えて固めたもので大豆と同様の栄養素を含みます。

豆腐は主に木綿豆腐と絹ごし豆腐、充填豆腐に分けられます。木綿豆腐はしっかりとした食感で、絹ごし豆腐はきめが細かくなめらかです。充填豆腐は保存期間が長いのが特徴です。



豆腐の栄養

〈リノール酸〉

血中コレステロール値を下げる働きがあるとされています。

〈イソフラボン〉

更年期障害の予防や緩和、骨粗鬆症の予防効果が期待されています。

〈サポニン〉

抗酸化作用があり、活性酸素の抑制等により生活習慣病や老化防止に効果的と言われています。

〈レシチン〉

動脈硬化を防ぎ、脳出血等の予防に効果があるとされています。

混ぜて焼くだけ！

豆腐お好み焼き



低カロリー！

普通のお好み焼き約550kcal (1人前)
⇒豆腐お好み焼き約250kcal(1人前)

材料 (2人分)

・絹ごし豆腐	300g
・片栗粉	50g
・卵	1個
・キャベツ	約1/4
・ツナ缶	1缶
・鶏がらスープの素	大さじ1と1/2
・トッピング・味付け	
ネギ、かつお節、ポン酢、ソースなどお好みで	

- ①豆腐を水切り（耐熱皿に豆腐をのせてキッチンペーパーで包み、ラップをせずに電子レンジ600Wで約2分半加熱）する。
- ②キャベツ、ツナ以外の材料をボウルに入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- ③キャベツ、ツナを追加し混ぜる。
- ④フライパンに油を入れ（小さじ1）両面を焼いて完成。

★ツナの代わりにエビなど好きな食材を使っても◎

参考・引用

・全豆連（一般財団法人 全国豆腐連合会）

<http://www.zentoren.jp/>

・飯田 薫子,寺本 あい.『一生役立つきちんとわかる栄養学』.西東社

カラーでご覧になりたい方は
こちらのQRコードから！



ホームページ



Instagram



facebook