

お肉大好き!

でもちょっと脂質が気になるなと思ったら

お豆腐とおからで、

おなかも満足な ダイエットおかず!

食べ物半分 食べ方半分

食べ方に着目すれば、安心安全な食は決して高くありません。このページでは秋川牧園による安心安全な商品の紹介や、健康を賢く科学した食べ方に着目した生活提案を行っていきます。

主菜1人分:栄養価

エネルギー	254kcal
タンパク質	18.4g

279円 ※食費は1人
当たりの
金額です
できました!



ホワイトソース↓豆腐に
豆腐ソースの
とろとろグラタン

具材とソースに豆腐を使用しました。
ご飯をプラスしてドリアにするのもおすすめ
☆お米と大豆はお互いに不足する必須アミノ酸の種類を補い合うので、アミノ酸のバランスが良くなり、効果的!

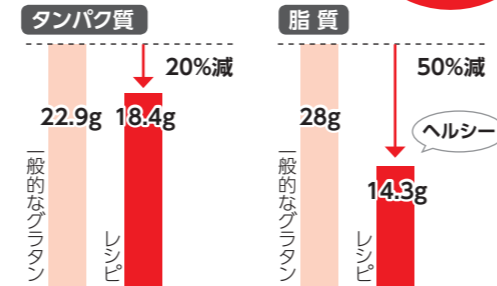
脂質
約50%
DOWN

材料・4人分

- 木綿豆腐..... 1丁
- ほうれん草..... 3/4袋
- 玉ねぎ..... 3/4個
- ぶなしめじ..... 1袋
- なたね油..... 小さじ1
- シュレッドチーズ..... 1/2袋
- 青ねぎ、焼き海苔..... 適量
- 【豆腐ソース】
- 木綿豆腐..... 3/4丁
- 豆乳..... 1/2カップ
- 味噌、みりん、薄口醤油..... 各大さじ1
- 塩..... 少々

作り方

- 豆腐ソースを作る。材料を全てミキサーにかけ、ポウルに入れてなめらかに練り混ぜる。
- 1.5cm厚さに切った豆腐を耐熱容器に並べる。
- フライパンになたね油を温め、ざく切りのほうれん草と薄切りの玉ねぎ、ほぐしたしめじを炒め、②の上に乗せる。
- ①の豆腐ソースを上からかけ、シュレッドチーズを乗せてオーブンで焼き色がつくまで15分程度焼く。
- 小口切りの青ねぎや、細切りにした海苔を散らす。



主菜1人分:栄養価

エネルギー	277kcal
タンパク質	7.8g

116円 ※食費は1人
当たりの
金額です
できました!



ミンチ肉↓おからに
おからたっぷり
じゃがフライ

埼玉県の郷土料理をイメージしました。
おからをたっぷり使って、植物性タンパク質の他、1日に必要な食物繊維の約70%を摂取できます♪

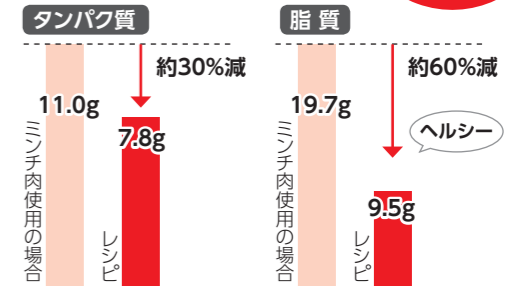
脂質
約60%
DOWN

材料・4人分

- おからパウダー..... 1/2袋
- 水..... 2カップ
- じゃがいも..... 中2個
- 玉ねぎ..... 1/2個
- 人参..... 1/3本
- 干しひじき..... 8g
- 薄力粉..... 1/2カップ
- 塩胡椒..... 少々
- 揚げ油..... 適量
- オイスターソース、ウスターソース..... 各適量

作り方

- みじん切りにした玉ねぎと人参、水で戻したひじきを一緒に炒めて冷ます。
- 蒸したじゃがいもをつぶし、分量の水で戻したおからと、①、薄力粉を加えて混ぜる。
- 塩胡椒で味付けをして、8個程度の小判形に整える。
- 全体に薄力粉(分量外)をまぶし、中温の油で外側がカリッとなるまで揚げる。
- オイスターソースとウスターソースを1:1の割合で混ぜ合わせ、揚げ上がった④をさっとくぐらせる。



なぜ? お豆腐とおから。知っておきたいポイント

1 お肉と同じでタンパク質が多い

豆腐やおからの原料である大豆は、「畑のお肉」と言われるほどタンパク質が豊富! お肉の代わりに素材に最適です。

2 豆腐やおからは低脂質

肉などの動物性の食材に含まれる脂質は、食べ過ぎると肥満の要因に。その点、豆腐やおからは肉に比べて脂質が少なく、お肉と同じボリューム感で食べても脂質が抑えられます。

老化防止には、お肉も不可欠!

タンパク質は体を作り、老化を防ぎます。大豆などの植物由来でもタンパク質が摂れますが、それだけでは不十分。植物性タンパク質に含まれない必須アミノ酸が動物性タンパク質には含まれています。タンパク質は、動物性のものと半々以上いただくのが理想です。



おすすめ調味料

光食品のソース

お肉無しでも美味しい秘密は、オイスターソースとウスターソースのコク。コハク酸などのうま味成分がぎゅっと詰まったソースが、おからの美味しさを引き立ててくれます♪



2837 2834