



豆腐の和風ポタージュ

栄養士コメント

豆腐は体内にこもった熱を取り、体を潤します。消化吸収が良いので、胃腸の弱い方や高齢の方にもオススメです。良質なタンパク質が豊富で疲労回復やストレスの緩和に有効です。



作り方

鍋に水、昆布を入れて煮立たせ、沸騰直前に昆布を取り出す。かつお節を入れ、弱火で1分加熱し、火を止める。かつお節が沈んだら、ペーパーを敷いたザルでこす。

の出汁に塩、減塩醤油、酒を加えて混ぜ、粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やしておく。

軽く水気を拭き取った豆腐をボールに入れ、泡立て器で滑らかになるまで良く混ぜる(フードプロセッサーやハンドブレンダーを使ってもよい)

の豆腐に のだし汁をそっと注ぎ入れる。はねないように優しく出汁と豆腐が一体になるように混ぜ、器に盛り、薬味をのせる。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	65 kcal
2. たんぱく質	7.3 g
3. 総脂質	3.3 g
4. 炭水化物	1.2 g
5. カルシウム	66 mg
6. リン	107 mg
7. 鉄	0.9 mg
8. マグネシウム	100 mg
9. ビタミンA	0 μg
10. ビタミンE	0.2 mg
11. ビタミンD	0.2 μg
12. ビタミンB1	0.07 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	0 mg
15. 食物繊維	0.3 g
16. 食塩	0.1 g

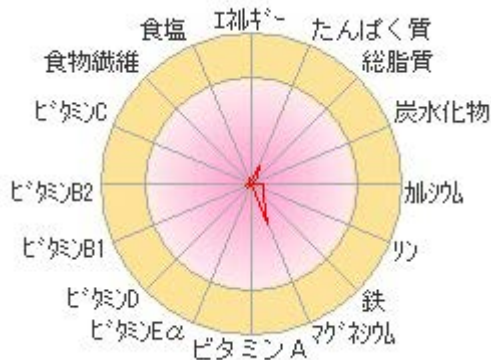
材料 (1人分)

分量 単位

1. 木綿豆腐	1/4	丁
2. 昆布・だし用		適宜
3. かつお節・だし用	3	g
4. 水	125	ml
5. 料理酒		少々
6. 減塩しょうゆ(こいくち)		少々
7. 塩(食塩)		少々

<薬味>

8. オクラ(ゆで)		適宜
9. 万能ねぎ		適宜
10. 白ごま		適宜



(黄色い枠内です)