

精進料理の定番



# 高野豆腐（凍り豆腐）の凄さ



## 魅力たっぷり注目される レジスタントプロテイン

レジスタントプロテインとは、タンパク質が食物繊維のような働きをするもの。そのタンパク質がコレステロールの吸収を阻害する働きや中性脂肪上昇を抑制するのではと期待されている。



## 大豆イソフラボン



骨の健康維持に効果があるとされています。また、更年期の不調の改善に役立つという報告もあります。大豆イソフラボンの含有量は、豆腐や豆乳、煮豆、納豆よりも多い。

## 腸内環境を整える！

食物繊維がたっぷり。善玉菌のエサになるオリゴ糖も含まれているため、続けることで腸内環境が整います。

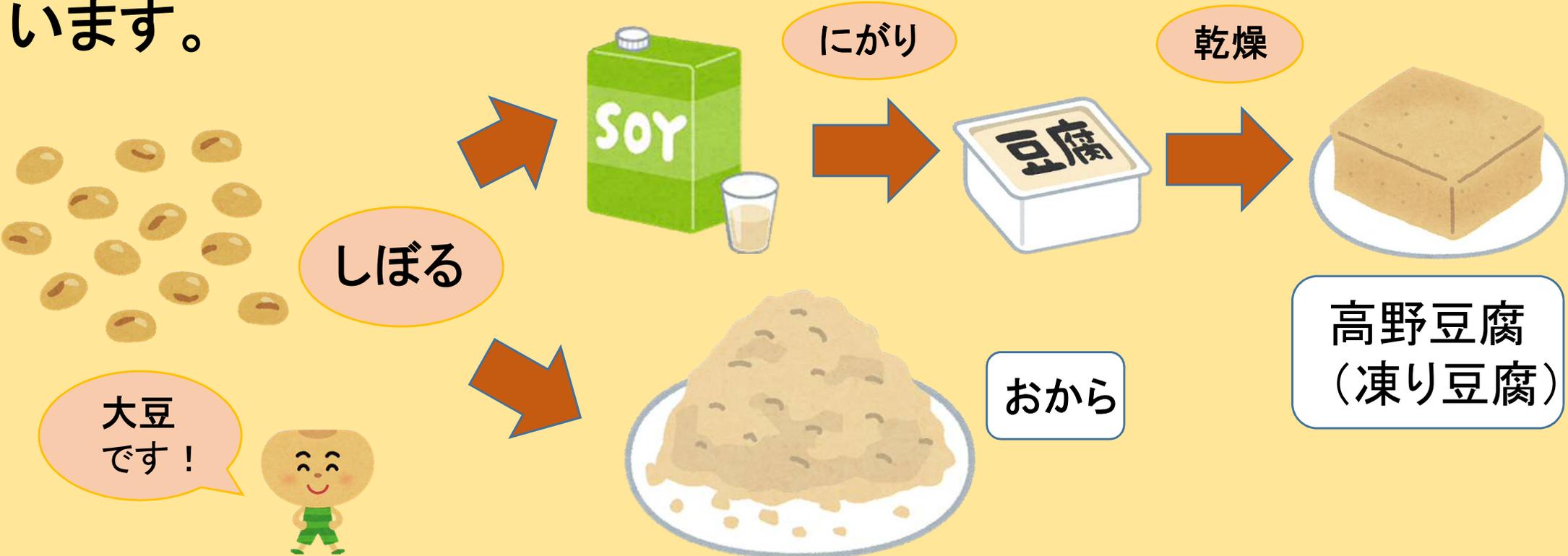




# 高野豆腐の魅力



日本の伝統的な食材のひとつで、昔から幅広い年齢層の方に親しまれてきた高野豆腐。やや硬めに作った木綿豆腐を凍結・乾燥させたもので栄養が凝縮されており、消化吸収が良いという特徴があります。また、ダイエットにも効果があるといわれています。





# 高野豆腐の肉巻き

## <材料：2人分>

A	• 高野豆腐	3枚
	• 豚ばら肉	9枚
	• しそ	9枚
	• しょうゆ	大さじ2
	• 酒	大さじ1
	• 砂糖	大さじ1
	• みりん	大さじ1
	• オイスターソース	小さじ1
	• ごま油	小さじ1
	• いらごま	適量

## <作り方>

- ①高野豆腐を中心まで完全に柔らかくもどし、絞らず1枚を三等分（全9本）に切る。
- ②高野豆腐にしそを巻き、その上から豚ばら肉を巻き付けていく。
- ③巻き終わりを下にしてフライパンに並べ、油をひかずに加熱する。
- ④Aの調味料混ぜておき、高野豆腐から水分が出てきたら加え、煮詰める。
- ⑤煮詰まってきたら、ごま油を回し入れ絡める。
- ⑥お皿に盛りつけ、いらごまをかけたら出来上がり。

## 1人分

• エネルギー	487 Kcal
• たんぱく質	22.9 g
• 脂質	32.1 g
• 炭水化物	20.6 g
• 塩分相当量	3.2 g

- 高野豆腐は豆腐の加工品の1つです。豆腐を凍らせ低温熟成させた後に、乾燥させた保存食品です。良質なたんぱく質を多く含み食物繊維やミネラルが豊富です。含まれるミネラルとしては、骨の強化や維持に必要なカルシウムやマグネシウム、貧血予防が期待できる鉄などがあり、栄養価が高く家庭で常備しておくのにおすすめです。煮物のイメージが強い食材ですが、豚肉で巻いて照り焼き風にしてみました。お子様や高野豆腐を苦手と感じている方にも食べやすいと思います。ぜひお試しください。