

2月

## 信州の郷土食・保存食をいadakou

大豆製品料理

副菜 カルパッチョ風サラダ

信州の郷土食

副菜 ひたし豆



主食 ごはん

主菜 凍り豆腐のみそ炒め



凍り豆腐は信州に古くから伝わる、たんぱく質の多い保存食です。



## 健康ポイント

- 減塩** カルパッチョ風サラダは、ごま油の風味で、塩分控えめでも美味しく味わえます。
- 野菜摂取** 凍り豆腐のみそ炒めは、どんな野菜を入れても美味しくなります。

- **朝食に便利な一品** ..... 忙しい朝でも、冷凍保存しておくとなんぱく質、食物繊維が摂れる一品です。  
(ひたし豆)
- **お弁当のおかずにもなります** ..... 冷めても、凍り豆腐の柔らかさは変わりありません。しっかりした味付けで、お弁当のおかずにも利用できる一品です。  
(凍り豆腐のみそ炒め)
- **幼児も食べやすく** ..... 凍り豆腐は熱湯で戻すと、しっとりとして子どもでも食べやすいです。  
(凍り豆腐のみそ炒め)
- **環境や食文化を守りましょう** ..... 凍り豆腐やひたし豆は大切な地元の郷土料理です。食文化を伝えましょう。

## 1人分の栄養価

エネルギー	643kcal
たんぱく質	25.6g
脂質	20.5g
炭水化物	80.3g
食塩相当量	2.5g

野菜量：139g  
(きのこ・海藻を含む)各月のレシピは  
こちらから

## 主菜 凍り豆腐のみそ炒め

### 材料 2人分

凍り豆腐	2枚 (40g)
小麦粉	大さじ1
油	大さじ1
にんじん	1/4本 (40g)
しめじ	1/3パック (40g)
長ねぎ	1/2本 (80g)
A	
砂糖	小さじ2
めんつゆ (3倍濃縮)	小さじ1
みそ	大さじ1
酒	大さじ1
水	100ml
(七味唐辛子、こしょう)	お好みで

### Point!

凍り豆腐は熱湯で戻すと柔らかくなります。

### 〈作り方〉

- ① 凍り豆腐を熱湯で戻し、軽く水気を切り4等分に切る。
- ② フライパンに油を入れ、小麦粉をまぶした①を中火で焼き色がつくまで焼き、取り出しておく。
- ③ にんじんは細切り、しめじはほぐす。長ねぎは斜め切りにする。
- ④ フライパンに③を入れて炒める。しんなりしたら、②を戻し入れ、Aをよく混ぜて加え、煮からめる。  
お好みで、七味唐辛子、こしょうをふる。

### 1人分の 栄養価

●エネルギー	239kcal	●たんぱく質	12.2g	●脂質	13.9g
●炭水化物	12.9g	●食塩相当量	1.6g		

## 副菜 カルパッチョ風サラダ

### 材料 2人分

刺身(まぐろ等)	60g
A	
めんつゆ (3倍濃縮)	小さじ2
酢	小さじ2
ごま油	小さじ2
だいこん	約3cm (100g)
カットわかめ(乾)	小さじ3
(辛子、おろしにんにく)	お好みで

### 〈作り方〉

- ① 刺身をAに漬けておく。
- ② だいこんは細切りにする。
- ③ カットわかめは水で戻す。
- ④ だいこんと水気を切ったわかめを器に盛り、食べる直前に①を汁ごとのせる。お好みで、辛子、おろしにんにくを添える。

### 1人分の 栄養価

●エネルギー	84kcal	●たんぱく質	6.6g	●脂質	4.5g
●炭水化物	3.7g	●食塩相当量	0.7g		

### Point!

多めに作り、小分けにして冷凍保存もできます。

## 副菜 ひたし豆

### 材料 2人分

ひたし豆(既製品でもよい) ..... 50g

### 乾燥青大豆から作る場合(約5人分)

乾燥青大豆	50g (茹で上がると125g)
A	
めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ1/2
みりん	小さじ1/2
水	50ml

### 〈乾燥青大豆からの作り方〉

- ① 乾燥青大豆を一晩、たっぷりの水で戻す。
- ② そのままに火をかけ、豆の青臭みがとれ、歯ごたえのある程度になったら火を止める。ザルにあけて、水にさっとつけて粗熱を取る。
- ③ 鍋にAを入れて、ひと煮立ちさせる。水気を切った②を入れ、ひと煮立ちさせて、火を止め冷ます。

### 1人分の 栄養価

●エネルギー	39kcal	●たんぱく質	3.2g	●脂質	1.7g
●炭水化物	1.4g	●食塩相当量	0.2g		

## 主食 ごはん

1人分 ..... 茶わん1杯 (180g)

### 1人分の 栄養価

●エネルギー	281kcal	●たんぱく質	3.6g	●脂質	0.4g
●炭水化物	62.3g	●食塩相当量	0g		