食改さんの伝えたい一皿

食生活改善推進員が食事を通した健康づくりを伝えます

豆腐の炊き込みごはん

Recipe. 25

使う食材はこちら

豆腐

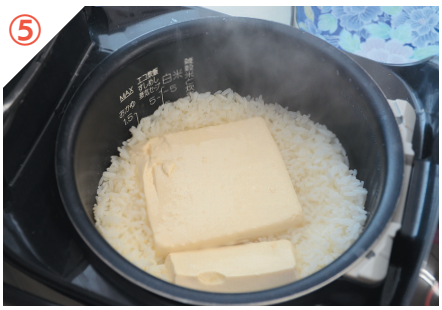
1人あたり 327.5kcal　食塩相当量 1.2g

① 米は洗ってザルにあげて、水気を切っておく。

② 豆腐は水気を切っておく。

③ 水気を切った米とⒶを加え、豆腐をのせて炊飯する。

④ ネギを小口切りにする。



⑤ ごはんが炊き上がったらごま油を加えてざっくり混ぜる。

⑥ 茶碗に盛り、ネギときざみのりをのせてしょうゆをかけたら完成。

教えてくれる食改さん※

※食を通した健康づくりを行うボランティア団体

◆ 材料（2人分）

	米	1合
	絹ごし豆腐	200g
	葉ネギ	10g
	きざみのり	4g
	ごま油	小さじ1/2
	濃口しょうゆ	小さじ1
Ⓐ	酒	大さじ1/2
Ⓐ	塩	小さじ1/4
Ⓐ	水	小さじ1/2

豆腐の栄養学

豆腐は、良質なたんぱく質やカルシウム、鉄分などの栄養が豊富で、骨や筋肉の健康を守ります。また、女性ホルモンに似た働きを持つイソフラボンが含まれており、ホルモンに関連する病気の予防効果も期待されています。さらに、消化がよく、のどごしも滑らかなので、体調がすぐれないときでも食べやすい食品です。