

活き生き元気に！たんぱく質

たんぱく質の多い食材 vol.4

エスシーグループの
管理栄養士が
作成しました！



豆腐



たんぱく質について
もっと知りたい方は
こちら！



豆腐は低脂質高たんぱくで、他にもカルシウムや鉄分などの栄養素を豊富に含みます。また、豆腐に含まれる大豆イソフラボンという成分は、女性ホルモンのエストロゲンと似た作用を生じるため、骨粗鬆症や更年期障害の予防効果が期待できます。

栄養素

木綿豆腐

たんぱく質…7g/100g
カロリー…80kcal/100g
圧縮することで栄養素が凝縮
されるため、たんぱく質や
カルシウムが絹ごし豆腐より豊富。

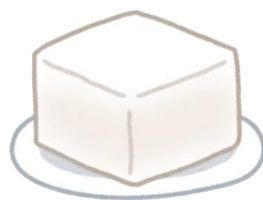


木綿豆腐と絹豆腐の違いは？

木綿豆腐は、豆乳に凝固剤を入れて固めた後に一度形を崩してから型に入れ、圧力をかけて再び固めたものです。絹ごし豆腐は、豆乳に凝固剤を入れて型に流し込み、そのまま固めたものです。

絹ごし豆腐

たんぱく質…5.3g/100g
カロリー…62kcal/100g
豆乳をそのまま凝固剤で固めるため、
ビタミンB群やカリウムなどの
水溶性の栄養素が木綿豆腐より豊富。



たんぱく質点数

木綿豆腐(100g)	絹ごし豆腐(100g)
1.2点	0.9点

管理栄養士おすすめレシピ①

もちもち！ヘルシー豆腐チヂミ

たんぱく質点数
2点(1人前)



◆材料(2人分)

絹豆腐	150g
にら	30g
長ねぎ	20g
ツナ缶	1缶(70g)
ピザ用チーズ	15g
片栗粉	大3(27g)
顆粒中華だし	小1(3g)
ごま油	大1(12g)

◆栄養成分(1人分)

カロリー	198kcal
炭水化物	14.7g
たんぱく質	11.9g
脂質	10.9g
食物繊維	1.3g
食塩相当量	1.1g

◆作り方

- ① ボウルに絹豆腐を入れ、細くなるようスプーン等で混ぜる。そこに、片栗粉と顆粒中華だしを加えよく混ぜ合わせる。
- ② にらを3cm幅に切り、長ねぎは小口切りにする。
- ③ ①にツナとチーズと②を加えて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンでごま油を熱し、中火で両面3分ずつじっくり焼いたらできあがり。



栄養メモ

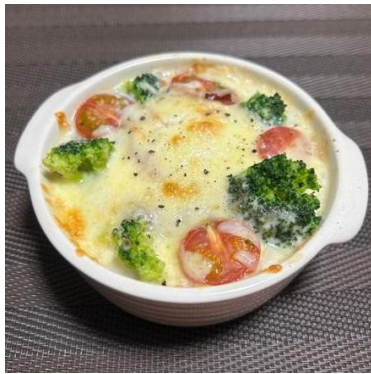
小麦粉を使わない
ヘルシーな一品！
具材にシーフードやキムチ、
ちくわなどを入れても
美味しくなります◎
お好みで酢醤油やラー油、
柚子胡椒と一緒にどうぞ！



豆腐グラタン



たんぱく質点数
3.8点(1人前)



◆材料(グラタン皿 1皿分)

絹豆腐	150g
ブロッコリー	40g
卵	1個(50g)
ハーフベーコン	1枚(8g)
ミニトマト	2個(30g)
ピザ用チーズ	20g
ケチャップ	大1(18g)
コンソメ顆粒	小1/2(1.5g)
黒こしょう	少々(0.3g)

◆栄養成分(1人分)

カロリー	284kcal
炭水化物	14.3g
たんぱく質	22.7g
脂質	17.5g
食物繊維	4.1g
食塩相当量	2.2g

◆作り方

- ① 豆腐をキッチンペーパーで包み、電子レンジ(600w)で2分加熱し、水気をよく切る。
- ② ブロッコリーを小房に分け、大さじ1の水をかけ電子レンジ(600w)で1分半加熱する。ベーコン、ミニトマトを食べやすい大きさに切る。
- ③ コンソメ、豆腐を混ぜてグラタン皿に広げる。
その上に、ベーコン、ミニトマト、ブロッコリーを乗せる。
- ④ 卵を乗せ、ケチャップをかけてトースターで5分焼く。
- ⑤ チーズをかけ、さらにトースターで5分焼く。
焼き目が付いたら黒こしょうをかけてできあがり。



栄養メモ

ブロッコリーに多く含まれるビタミンCやカリウムは水溶性のため、茹でると減少します。
電子レンジ調理や蒸し調理で多く摂ることができます。



バターとにんにく香る！きのこ豆腐ステーキ

たんぱく質点数
2.8点(1人前)



◆材料(2人分)

木綿豆腐	1丁(400g)
有塩バター	10g
舞茸	1パック(100g)
エリンギ	1パック(100g)
※お好きなきのこで◎	
★にんにく(チューブ)	小1(5g)
★めんつゆ(2倍濃縮)	大1(15g)
小口ねぎ	適量(4g)

◆栄養成分(1人分)

カロリー	218kcal
炭水化物	10.3g
たんぱく質	16.8g
脂質	14.3g
食物繊維	5.7g
食塩相当量	0.7g



◆作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせ電子レンジ(600W)で2分ほど加熱する。水気を切り、4等分に切る。
- ② 舞茸は小房に分け、エリンギは食べやすい大きさに薄切りにする。
- ③ フライパンでバターを熱し、豆腐を入れて中火で焼く。
全面に焼き色がついたら取り出す。
- ④ 同じフライパンに②を入れて中火で炒める。
しんなりしたら★を入れて全体に絡める。
- ⑤ お皿に③を盛り付け、④と小口切りにしたねぎをかけてできあがり。



栄養メモ

木綿豆腐は絹豆腐よりたんぱく質が豊富！
低カロリーな木綿豆腐もバターで焼き、にんにくと合わせることで、満足感のあるステーキになります◎

