

# 生き生き元気に！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



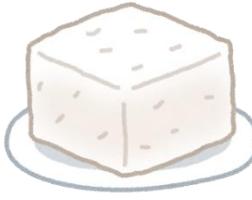
たんぱく質について  
もっと知りたい方は  
こちら！



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



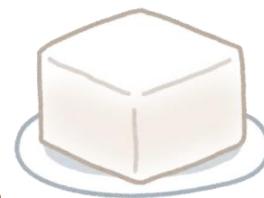
たんぱく質…7g/100g  
カロリー…80kcal/100g  
圧縮することで栄養素が凝縮されるため、たんぱく質やカルシウムが絹ごし豆腐より豊富。

#### 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



#### ◆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

- ボウルに絹豆腐を入れ、細か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。
- にらを3cm幅に切り、長ねぎは小口切りにする。
- ①にツナとチーズと②を加えて混ぜ合わせる。
- 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。



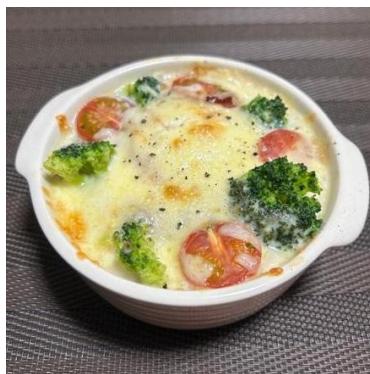
#### 栄養メモ

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  
美味しいになります◎  
お好みで酢醤油やラー油、  
柚子胡椒と一緒にどうぞ！



エスシーグループ

# 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量が豊富！  
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◎

