

美濃市 キンギョさん 他

肉巻き豆腐【1人あたり241kcal】



材料 4人分

木綿豆腐…1丁
豚バラ薄切り…12枚(120g程度)
塩、こしょう…適量
小麦粉…大さじ2
サラダ油…小さじ1
A 醤油、みりん、砂糖
…各大さじ2

- 1 木綿豆腐は、よく水切りして拍子形に切る。
- 2 ①に豚バラ肉を巻き、塩、こしょうをし、小麦粉をまぶす。
- 3 サラダ油をひいたフライパンで②を返しながらかき、Aを加えてからめる。

キンギョさんのおすすめメモ

少しの肉でガッツリ食べられます。焼肉のタレを絡めても。

これでもできます!



便利とうふ
(ブロックサイズ)
500g 凍
本体価格 328円
税込価格 354円

白川町 杉山さん

イタリアンマーボー【1人あたり214kcal】



材料 4人分

木綿豆腐…1丁
たまねぎ…1個 にんにく…1片
にんじん…1/2本 しいたけ…4個
ピーマン…1個 赤唐辛子…1本
オリーブオイル…大さじ1
豚ひき肉…100g
ホールトマト(角切り)…1缶
A 中華スープの素…小さじ2
醤油…大さじ1
片栗粉…大さじ1
塩、こしょう…適量

- 1 木綿豆腐は2cm角に切り電子レンジ600wで2分程度加熱し水気を切っておく。
- 2 たまねぎ、にんにくはみじん切り、にんじん、しいたけ、ピーマンは千切り、赤唐辛子は種をとり小口切りにする。
- 3 オリーブオイルをひいて熱したフライパンで豚ひき肉を炒め、たまねぎ、にんにく、赤唐辛子を加え、さらに炒める。
- 4 ③にホールトマト、A、にんじん、しいたけを加えて10分程度煮たら、①、ピーマン、同量の水で溶いた片栗粉を加えひと煮立ちさせ、塩、こしょうで味を調える。

これでもできます!



便利とうふ
(サイコロサイズ)
500g 凍
本体価格 328円
税込価格 354円

杉山さんのおすすめメモ

低カロリーで見た目にもボリューム有り。子どももよろこぶメニューです。

バジル、オリーブオイル、粉チーズを後のせするとより美味しくなります!

各務原市 ハルのママさん

豆腐のムース【1人あたり182kcal】



材料 4人分

絹ごし豆腐…1/2丁
顆粒ゼラチン…5g
プレーンヨーグルト…50ml
白桃缶…1缶
レモン汁…大さじ1
生クリーム…70ml
砂糖…30g
ミントの葉…適量

- 1 絹ごし豆腐は水気をよく切る。顆粒ゼラチンは、50mlの熱湯で戻しておく。
- 2 絹ごし豆腐、プレーンヨーグルト、シロップを切った白桃(飾り用に少し残しておく)、レモン汁をミキサーに入れかける。
- 3 ②にゼラチン液を入れて混ぜ、氷水を張ったボウルに当て冷しとろみをつける。
- 4 別のボウルに生クリーム、砂糖を入れ、7分立て(トロトロとする程度)にし、③と混ぜ合わせ、グラスに入れて冷しかためる。
- 5 残した桃とミントを飾る。

これを使ったよ!



国産きぬちてんとうふ
300g 凍
本体価格 78円 税込価格 84円

ハルのママさんのおすすめメモ

結婚前に通っていた料理教室で習い、美味しかったので両親に何度もつくってあげていました。

恵那市 三宅さん

こも豆腐【1人あたり101kcal】



材料 4人分

木綿豆腐…1丁
出汁…200ml
A 醤油、みりん、砂糖
…各大さじ2

- 1 まきすにアルミホイルをしき、半分に切った木綿豆腐を乗せきつめに巻き、まきすごと30分程度ゆでる。
- 2 ①を1~2cmの輪切りにし、出汁とAで煮含める。

これを使ったよ!



もめん豆腐
400g 凍
本体価格 130円 税込価格 140円

「こも豆腐」とは、豆腐を「こも(わらで作ったすのこ)」で巻いて茹でたもので、飛騨地方の郷土食材です。かぼちゃやオクラなどと炊けば夏らしい一品になります。(編集部)



教えて! みんなのうちのごはん

※商品価格は通常価格をご案内しています。

今月のテーマ

お豆腐を使ったレシピ

良質なタンパク質で低カロリー、そのままでも加熱してもおいしい万能食材お豆腐。毎日でも食べたい「お豆腐レシピ」が集まりました。

高山市 ひなさん

豆腐キャロットスープ【1人あたり103kcal】



材料 4人分

絹ごし豆腐…1丁
にんじん…1本
たまねぎ…1/2個
じゃがいも…1個
水…400cc
固形コンソメ…1.5個
バター…10g
塩、こしょう…適量
パセリ…適量

野菜の裏ごし済み商品でもできます



バランスキューブ(黄・緑) 凍
280g
本体価格 380円 税込価格 410円

ひなさんのおすすめメモ

ほうれん草やかぼちゃでも。娘が牛乳アレルギーなので豆腐でつくります。子ども用には、蜂蜜を少々加えて甘くしてもよいですよ。

美濃市 Happy Twinsさん

豆腐のナゲット【1人あたり297kcal】



材料 4人分

絹ごし豆腐…1丁
ツナ缶…1缶
薄力粉…50g
醤油…大さじ1
マヨネーズ…大さじ2
卵…1個
油…適量

これを使ったよ!



ライトツナフレーク
まぐろ油漬
3缶
本体価格 348円 税込価格 375円

Happy Twinsさんのおすすめメモ

市の料理教室で習いました。肉なしですが子ども達から大好評です。ポン酢やオーロラソースをつけて食べてもおいしいです。