

4. 「秋田七野と豆腐」を使用したレシピ

「秋田七野」レシピ集

<平成25年度レシピ開発メンバー>

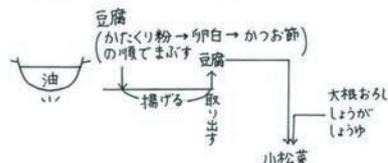
荒井華奈	伊藤美里	井上あゆみ	梶原光
風晴美紗子	加藤未奈	菊江好美	木内美里
工藤真結	児玉栞奈	小林梨紗	齋藤恵美
丹尾遥	佐々木真澄	鹿野楓	鈴木花紅
高橋遥	土門奈津美	中野沙耶	難波怜奈
三國谷茉美	武藤和	村上千絵美	村山まどか

小松菜揚げ出し豆腐

小松菜	70g:ゆでて2cmに切る
木綿豆腐	100g:2等分し水気取る
かたくり粉	適量
卵白	適量
かつお節	適量
揚げ油	適量
大根	50g:おろす
しょうが	少々:おろす
しょうゆ	大1



エネルギー	218kcal	たんぱく質	18.2g
脂質	10.7g	食塩	2.7g

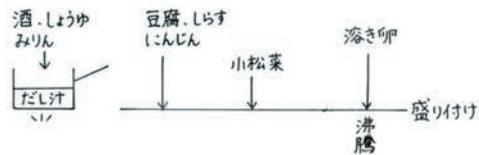


小松菜と豆腐の卵とじ

- 小松菜 70g: 2cmに切りゆでる
- 木綿豆腐 100g: 1.5cm角
- しらす干し 20g
- にんじん 20g: 短冊切り
- だし汁 100ml
- 酒 大1
- しょうゆ 大1
- みりん 大1
- 卵 1個

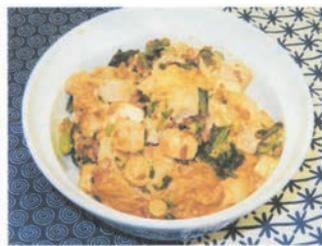


エネルギー 195kcal たんぱく質 21.1g
脂質 9.9g 食塩 3.7g

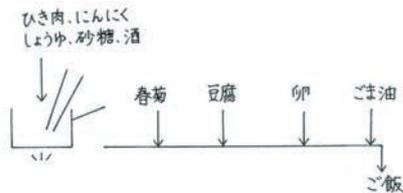


春菊豆腐丼

- 春菊 70g: 2cmに切る
- 木綿豆腐 100g: 1.5cm角
- 卵 1個
- 豚ひき肉 50g
- にんにく 小1/2片: みじん切り
- しょうゆ 大1
- 酒 大1
- 砂糖 大1/2
- ごま油 小1/2
- ご飯 150g



エネルギー 593kcal たんぱく質 29.1g
脂質 19.7g 食塩 3.0g

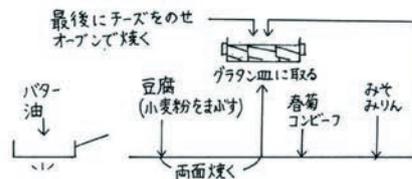


春菊と豆腐のチーズ焼き

春菊	70g:ゆでてみじん切り
コンビーフ	20g
みそ	大1
みりん	大1
木綿豆腐	100g:4等分し水気取る
小麦粉	適量
バター	10g
油	10g
ピザ用チーズ	20g



エネルギー 478kcal たんぱく質 20.0g
脂質 31.6g 食塩 3.5g

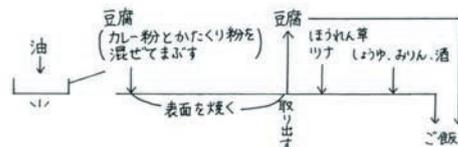


ほうれん草豆腐丼

ほうれん草	70g:2cmに切る
ツナ缶	30g
木綿豆腐	100g:2cm角にし水気取る
カレー粉	適量
かたくり粉	適量
油	適量
しょうゆ	大1・1/2
みりん	大1・1/2
酒	大1・1/2
しょうが	2g:おろす
ご飯	150g



エネルギー 684kcal たんぱく質 20.1g
脂質 23.8g 食塩 4.3g

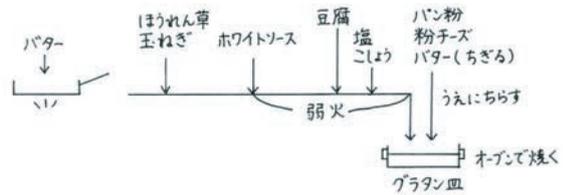


ほうれん草と豆腐のグラタン

ほうれん草	70g: 2cmに切る
玉ねぎ	20g: スライス
バター	10g
ホワイトソース缶	100g
塩	少々
こしょう	少々
木綿豆腐	100g: 1.5cm角
パン粉	大1
粉チーズ	大1
バター	10g



エネルギー 404kcal たんぱく質 15.5g
脂質 30.4g 食塩 1.7g

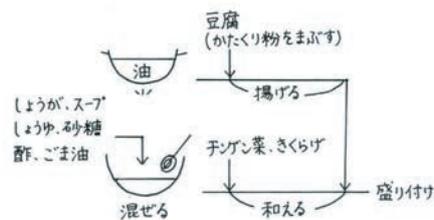


チンゲン菜と揚げ豆腐の華風和え

チンゲン菜	70g: 3cmに切りゆでる
きくらげ	1g: 水で戻す
木綿豆腐	100g: 2cm角にし水気取る
かたくり粉	適量
揚げ油	適量
鶏ガラだし(顆粒)	2g
しょうが	3g: おろす
しょうゆ	大1
酢	大1
砂糖	大1/2
ごま油	小1/2



エネルギー 223kcal たんぱく質 8.7g
脂質 12.3g 食塩 2.7g

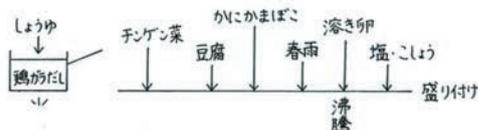


チンゲン菜と豆腐のスープ

チンゲン菜	70g: 3cmに切る
木綿豆腐	100g: 1.5cm角
かにかまぼこ	20g: 荒くさく
春雨	10g: ゆでて5cm長さ
卵	1/2個
鶏ガラだし	300ml
しょうゆ	大2/3
塩	少々
こしょう	少々



エネルギー 199kcal たんぱく質 16.7g
脂質 7.6g 食塩 3.1g



アスパラガスと豆腐の明太子煮

アスパラガス	70g: 斜め切り
木綿豆腐	100g: 1.5cm角
鶏ガラだし	200ml
かたくり粉	小2
水	大1
辛子明太子	1/2本
ごま油	小1/2
塩	少々
こしょう	少々



エネルギー 164kcal たんぱく質 14.8g
脂質 7.4g 食塩 2.3g

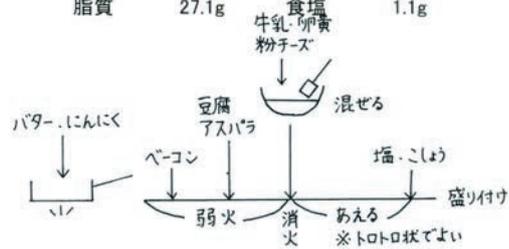


アスパラガスと豆腐のカルボナーラ

アスパラガス	70g: 斜め切り
ベーコン	1枚: 1cm幅に切る
にんにく	小1/2片: みじん切り
バター	10g
木綿豆腐	100g: 2cm角にし水気取る
牛乳	大1
卵黄	1/2個分
粉チーズ	大1・1/2
塩	少々
こしょう	少々



エネルギー 334kcal たんぱく質 14.8g
脂質 27.1g 食塩 1.1g

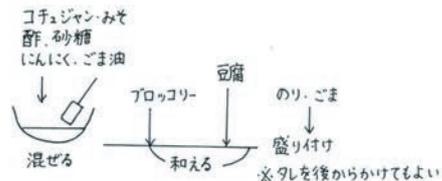


ブロッコリーと豆腐の韓国風サラダ

ブロッコリー	70g: ゆでる
木綿豆腐	100g: 3cm角
コチュジャン	大1/2
みそ	小1/2
酢	小1
砂糖	大1/2
にんにく	1/4片: おろす
ごま油	小1/2
白ごま	少々
韓国のに	適量



エネルギー 165kcal たんぱく質 11.1g
脂質 7.4g 食塩 1.2g

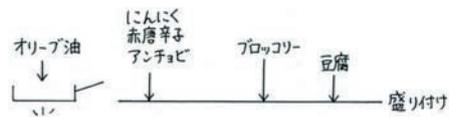


ブロッコリーと豆腐のアーリオ・オーリオ

- ブロッコリー 70g: 硬めにゆでる
- 木綿豆腐 100g: 2cm角にし水気を取る
- オリーブ油 大1
- にんにく 1/2片: スライス
- 赤唐辛子 1本: 種を取る
- アンチョビ 2枚: 手でちぎる
- 塩 少々



エネルギー 223kcal たんぱく質 11.5g
脂質 17.1g 食塩 1.2g



豆腐ステーキねぎソース

- 木綿豆腐 100g: 2等分し水気を取る
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 小麦粉 適量
- しめじ 30g: 小房に分ける
- オリーブ油 大1
- にんにく 小1/2片: スライス
- バター 10g
- ねぎ 70g: 荒みじん切り
- しょうゆ 大1

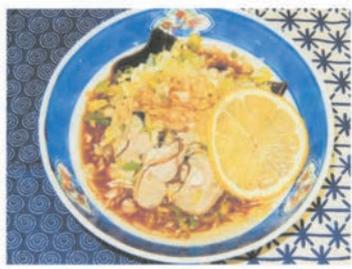


エネルギー 317kcal たんぱく質 9.8g
脂質 24.8g 食塩 3.3g



ねぎ豆腐

- 木綿豆腐 100g:2等分
- 牡蠣 3個
- 昆布 適量
- 酒 大2
- ねぎ 70g:荒みじん切り
- しょうゆ 大1
- レモン汁 大1
- 油 大1
- レモンの輪切り 1枚



エネルギー 298kcal たんぱく質 12.9g
 脂質 17.4g 食塩 3.1g

