

豆腐(とうふ)



節分の豆まきには大豆が使われます。

栄養だより2月号

大豆には様々な加工品があり、そのうちの1つが豆腐です。

絹ごし豆腐



豆乳ににがりを加えたもの

- ・水分量が多い
- ・口当たりがなめらか

※添加物で固めた商品もあります

木綿豆腐



絹ごし豆腐に圧力をかけて水分を抜いたもの

- ・絹ごし豆腐より水分が少ない

焼き豆腐



木綿豆腐に焼き目をつけたもの

- ・煮崩れしにくい
- ・たんぱく質が多い

厚揚げ



豆腐を厚めに切り油で揚げたもの
生揚げともいう

- ・炒め物や煮物に向いている

高野豆腐



豆腐を凍らせた後乾燥させたもの
凍り豆腐、しみ豆腐ともいう

- ・乾燥しているため長期保存に向いている

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	水分 (g)
絹ごし豆腐半丁(150g)	84	7.4	225	122	134.1
木綿豆腐半丁(150g)	108	9.9	210	165	130.2
焼き豆腐半丁(150g)	132	11.7	135	165	127.2
厚揚げ(150g)	225	16.1	180	225	113.9
高野豆腐(乾燥15g)	80	7.6	5	123	1.1

豆腐の活用方法！

豆腐は“畑の肉”といわれています。
肉や魚が苦手な方も豆腐を食べてたんぱく質を
摂りましょう！

木綿豆腐・焼き豆腐・厚揚げを
炒め物の具材に！



絹ごし豆腐・木綿豆腐を
和え物にプラスして
白和えに！



木綿豆腐を

片栗粉をつけて油で揚げて
エネルギーUP！



絹ごし豆腐・木綿豆腐を
ハンバーグに混ぜて
やわらかい仕上がりに！



厚揚げ・高野豆腐を
お肉で巻いて
たんぱくUP！



レンジで簡単！豆腐の水切り方法

耐熱皿にキッチンペーパーでくるんだ豆腐をのせて電子レンジで2～3分加熱。
加熱時間は豆腐の大きさに合わせて調整してください。
余分な水分が抜けて、料理が水っぽくなるのを防ぎます。