



# 高野豆腐で栄養豊富に！ ゆず風味の炒めなます

季節の根菜をごま油で炒めてコクを出しつつ、酢でさっぱりした味わいに仕上げます。うま味を吸った高野豆腐が、味のアクセントに。温かくても冷たくても美味しく、常備菜にもぴったり。お弁当のおかずにもお勧めです。

|            |        |            |
|------------|--------|------------|
| 【栄養価】（1人分） | 脂質     | 2.9g       |
| エネルギー      | 84kcal | 炭水化物 11.2g |
| タンパク質      | 4.6g   | 食塩相当量 1.2g |



## 材料（4人分）

高野豆腐……………2枚  
 干しいたけ（スライス）…5g  
 水……………200ml  
 レンコン……………3～5cm  
 ニンジン……………1/4本  
 ダイコン……………4cm  
 ごま油……………大さじ1  
 a) 薄口しょうゆ……………大さじ1と1/2  
     砂糖……………大さじ1  
     和風だしのもと……………小さじ1  
 酢……………大さじ2  
 いりごま白……………小さじ1  
 ゆずの搾り汁……………小さじ2  
 ゆずの皮……………適量

## 作り方

- ① 高野豆腐を40～50度の湯に20分ほど浸けて戻す。水気を搾って何度か押し洗いをしたらしっかり搾り、横半分に切ってから薄切りにする。
- ② 干しいたけは分量の水に浸して戻す。戻し汁は取っておく。
- ③ レンコンは5mmのいちょう切りにする。ニンジン、ダイコンは薄い短冊切りにする。
- ④ フライパンにごま油を入れ、中火で熱する。ニンジン、レンコン、ダイコンの順番に入れ、野菜の甘みが引き立つよう、あまり触らずに少し焼いてから炒め合わせる。
- ⑤ ④に①と②（戻し汁ごと）を加える。一煮立ちしたらa)を入れて、混ぜ合わせる。水分が少なくなるまで煮たら、酢を加え一煮立ちさせる。
- ⑥ 火を止め、粗熱が取れる程度まで置いて味をなじませたら、ゆずの搾り汁といりごまを加えて混ぜる。器に盛り、ゆずの皮を散らす。

## 利恵先生からのワンポイント

- ★ 高野豆腐は中心までやわらかくなるように、時間をかけて戻すと味が染みやすくなります。
- ★ 高野豆腐はタンパク質やカルシウム、女性ホルモンに似た働きを持つ大豆イソフラボンが豊富。更年期のお悩みや骨粗しょう症の予防に役立ちます。
- ★ 酢はカルシウムを溶けやすくし吸収をサポートするので、高野豆腐と酢は体が喜ぶ組み合わせです。
- ★ ゆずの搾り汁や皮をプラスすると、香りよく上品な仕上がりに。薬膳では、ゆずは気を巡らせ食欲や消化を促進する働きがあるといわれています。

## 使用したMOA自然食品……………

凍み豆腐／ごま油／瑞雲醬  
 油うすくち／てんさい糖／  
 和風だしの素／瑞雲純米酢  
 まろやか／有機いりごま白



オンライン  
ショップ



金丸 利恵（かなまる・りえ）

おうちごはん研究家。管理栄養士。臨床分子栄養医学研究会認定指導カウンセラー。食生活アドバイザー2級（F L Aネットワーク協会認定）。国際薬膳食育師3級（国際薬膳食育学会認定）。スパイスコーディネーターマスター（S C A認定）。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる！」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜ぶ家庭料理を提案している。 <https://ouchi-gohan.net>