



◎ 材料（4人分）

高野豆腐 ……………	40g	サラダ油 ……………	小さじ 1
ニンジン ……………	80g	みそ ……………	大さじ 2
シメジ ……………	1/2 パック	砂糖 ……………	大さじ 1 強
ブロッコリー ………	1/3 株		

◎ 作り方



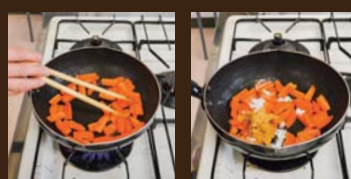
①高野豆腐は熱湯で戻し、よく水洗いして水気を絞ってから薄切りにする。



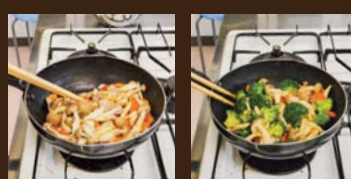
②ニンジンは短冊切り、シメジは石づきを除き、小房に分ける。



③ブロッコリーは小房に分けてからゆでる。



④フライパンに油を熱し、ニンジンをサッと炒めてから、砂糖とみそを加えて炒める。



⑤④にシメジ、ブロッコリーを加えてさらに炒める。



⑥⑤に高野豆腐を加え、よくかき混ぜ、2分程度炒める。

1 人 前

エネルギー	103 Kcal
タンパク質	7.2 g
食物繊維	2.2 g
塩 分	1.3 g



高野豆腐と
野菜のみそ炒め

文・レシピ・調理
石狩市食生活改善推進協議会



高野豆腐は凍り豆腐？

乾物を使ったレシピのご紹介は初めてでしょうか。

今回は「高野豆腐と野菜のみそ炒め」です。今私たちは普通に「高野豆腐」と言っていますが、日本農林規格「JAS」における正式名称は「凍り豆腐」です。「凍り豆腐」という地域もあるそうですが。

ではなぜ高野豆腐というのでしょうか。それは、説明が長くなるので割愛します（笑）

呼び方はさておき、水分が抜けた分、ギュッと栄養素が詰まったとても優秀な健康食品といえます。イソフラボン、カルシウム、鉄分などを含むことから、骨粗しょう症、貧血の予防、便秘解消、疲労回復などに効果があります。

そして一緒に炒め合わせるブロッコリーは栄養のバランスがとてもいい野菜で、中でもビタミンC、カルシウム、食

物繊維が豊富で、とくに女性にうれしい栄養素がいっぱい含まれています。茎も捨てずに使いましょう。小房に分けるときは、火のとおりを均一にするため大きさをそろえることにより、見た目も味付けもムラなくできると思います。

ホットサラダ、グラタン、シチュー、あんかけ等々まだまだ寒い冬、ヘルシーで栄養たっぷりの食材を使い元気に乗り切りましょう！

