



6月 食セミナーレシピ



【 ピーマンと高野豆腐の炒めもの 】

(1人分あたり 181kcal 塩分1.3g)

(材料 4人分)

高野豆腐 50g (8枚)

片栗粉 大さじ2

ピーマン 140g

玉ねぎ 300g

ごま油 大さじ1

☆ {

醤油	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	小さじ2
オリーブオイル	大さじ1
おろし生姜	8g



<作り方>

- ① 高野豆腐はぬるま湯で戻して水気を絞り、細切りにて、ビニール袋に入れて片栗粉を加えて全体にまぶす。
- ② ピーマンは細切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ フライパンにごま油を入れて中火で熱し、玉ねぎ、ピーマン、高野豆腐の順に入れて炒めていく。
- ④ 全体がしんなりしたら☆の調味料を入れて味を馴染ませ、器に盛りつけたら出来上がり。

【 きゅうりの白酢和え 】

(1人分あたり 101kcal 塩分0.3g)

(材料 4人分)

木綿豆腐 200g

きゅうり 180g

にんじん 40g

☆ {

酢	大さじ2
砂糖	大さじ2弱
醤油	大さじ1/2
すりごま	大さじ2弱



<作り方>

- ① 豆腐はサッと茹でて、さらし等に包み重石を乗せて水分を抜く。水分が少なくなったらフードプロセッサーか裏ごし器などで滑らかにする。
- ② きゅうりは薄切りにして、にんじんは千切りかスライサーで細く突き、両方とも塩揉みする。10分くらいしたら水にさらして塩気を抜き、水気を絞る。
- ③ 材料と☆の調味料をボウルに入れ、混ぜ合わせたら器に盛って出来上がり。

Point! ピーマンには美容効果や風邪予防が期待できるビタミンC、抗酸化作用が期待できるβカロテンが豊富に含まれています。

きゅうりに含まれるカリウムはナトリウムを排出させる作用があり、高血圧の予防や夏場のむくみ対策にもよいとされています。