



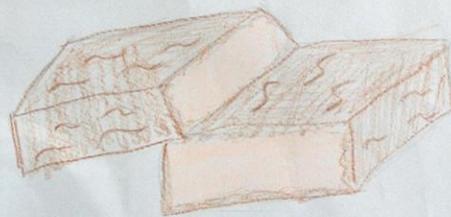
献立

献立	材料
ごはん	米
厚揚げとひき肉のピリ辛炒め	豚ミンチ 厚揚げ 青梗菜 長ねぎ 油 にんにく・生姜 砂糖 甜麺醬 豆板醬 酒 濃口しょうゆ 片栗粉・水
やみつきキャベツ	キャベツ きゅうり ごま油 薄口しょうゆ 塩・こしょう
ポテトサラダ	じゃがいも にんじん ブロッコリー マヨネーズ 砂糖 塩・粒こしょう
みそ汁	大根 玉ねぎ 青ネギ みそ 和風だし
パインかん	パインジュース 寒天 砂糖 水



厚揚げ

厚揚げとは、中が豆腐の状態を保つように、豆腐の外側だけを揚げたものです。「生揚げ」とも呼ばれ、油揚げのような香ばしさと豆腐の柔らかさを同時に味わうことができます。しっかりと加熱しても形がくずれにくいため、炒めものや煮ものなどに向きます。なめらかな絹ごし豆腐で作られたものや、豆腐を小さく切って揚げたものもあり、好むだけ使い分けると良いですね。



厚揚げは良質な植物性たんぱく質が豊富に含まれています。また、ビタミンミネラルも含まれており、特にカルシウムや鉄が豊富です。コレステロールの代謝に寄与する不飽和脂肪酸や抗酸化作用を持つイソフラボンも多量、低カロリーでダイエットにも向いています。これらのことから、厚揚げは健康をサポートする食品と言えます!!