

とうふの簡単料理レシピ集

とうふは低カロリーなたんぱく源。

離乳食にもお年寄りの食事にも使える便利な食材です。

価格も栄養も◎ 肉豆腐

材 料：牛肉モモスライス…100g

(2人分) もめんとうふ…200g

長ねぎ…1本(100g)

生椎茸…4枚(60g)

水菜…100g

なたね油…小さじ1

A { 丸大豆醤油…小さじ4
素精糖……………小さじ4
料理酒……………大さじ2
水……………1/2カップ }



作り方：①牛肉は食べやすい大きさに切り、とうふは水気をきって8等分に切る。

長ねぎは斜め切り、椎茸は石づきを除いて3~4等分に切り、水菜は5cm長さに切る。

②鍋になたね油を熱して牛肉を炒め、色が変わったら長ねぎ、椎茸を加えて炒める。

③野菜がしんなりしたら、A、とうふを加え、落としふたをして弱火で10~15分煮る。
最後に水菜を加えてさっと火を通す。

大人も子供も大好き！

豆腐ドーナツ

材 料：とうふ……………2/3丁
(きぬでももめんでも可)
ホットケーキミックス…1袋

作り方：①ボウルにとうふを入れてくずし、ホットケーキミックスを入れてよく混ぜる。
②①をスプーンですくって、180℃のなたね油で揚げる。好みにグラニュー糖やシナモンをふる。

豆腐のチーズ焼き

材 料：もめんとうふ……………200g
(2人分) ミックスチーズ……………30g
丸大豆醤油…小さじ1

作り方：耐熱容器にもめんとうふを入れ、ミックスチーズをのせて電子レンジ(600W)で1分ほど加熱し、醤油をかける



離乳食に 豆腐ミルクコーンがけ (目安5~6か月から)

材 料：きぬとうふ……………20g

(1人分) 野菜のうらごし(コーン)…1個

A { お湯……………10cc
粉ミルク…1g }



作り方：①きぬとうふはさっとゆでて裏ごしする。

②耐熱容器に野菜のうらごし(コーン)を入れて、裏面の表示通りに解凍し、取り出してAを加えてよく混ぜ合わせる。

③器に豆腐を入れ、ミルクコーンをかける。

豆腐丼

好みの味付けしたとうふをよく混ぜ、温かいご飯に乗せるだけ。
とうふ屋さんの賄い料理です。

味付け例

★醤油+鰹節

★オリーブオイル+刻んだトマト

★ごま油+塩