

## ごみのん通信第3号あまりものレシピ

### 「体にもお財布にもやさしい豆腐編」



中野区ごみ減量キャラクター  
ごみのん

区が発行している、ごみ減量・リサイクル情報誌「ごみのん通信」では、あまりがちな食材をおいしく食べきるためのレシピを毎号紹介しています。第3号には、新渡戸（にとべ）文化短期大学の学生さん考案の「豆腐」アレンジレシピを掲載。

豆腐の原料である大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほど多くのたんぱく質を含み、血圧上昇抑制、肥満防止など健康に良いさまざまな効果があります。

市販の豆腐の賞味期限は5日間から10日間。身近で安い食材のため、まとめ買いすることも多いのでは。豆腐があまった時には、とりあえず冷凍保存をしましょう。味がしみ込みやすくなり、弾力が出ます。解凍は冷蔵庫に入れるか流水で。なお、次のレシピは冷凍したものでなくても作れます。

#### 今回のレシピ

1. 豆腐の青のり香るから揚げ
2. 豆腐と野菜のさっぱり塩炒め
3. 豆腐の照り焼き
4. 豆腐のパンケーキ

#### 1. 豆腐の青のり香るから揚げ



#### 材料

・豆腐（木綿がおすすめ） 150グラム

#### 【A】

- ・にんにく、しょうが（すりおろし） 各小さじ1/4
- ・しょうゆ、酒 各大さじ1
- ・砂糖 小さじ1/2

#### 【B】

- ・青のり 小さじ1/2
- ・片栗粉 適量

#### 作り方

- (1) 豆腐をひと口大に切り、水分を取ってから【A】で味をつけて【B】をまぶす
- (2) 熱した揚げ油で約1分。表面がカリッとしたら完成

※お好みで七味をかけても

## 2. 豆腐と野菜のさっぱり塩炒め



### 材料

- ・豆腐 150 グラム
- ・野菜 合計約 150 グラム  
(にんじん、にら、もやし など)
- ・ごま油 小さじ 2
- ・塩 2つまみ
- ・中華だし 小さじ 1

### 作り方

- (1) 豆腐は細切りにし、にんじんは4 cm くらいの細切り、にらはにんじんと同じ長さに切る。
- (2) ごま油を熱したフライパンに、にんじんを入れて炒めて、少ししんなりしたらもやし、豆腐、にらを加える。
- (3) 塩、中華だしを加えて味を調べたら完成。

## 3. 豆腐の照り焼き



### 材料

- ・絹豆腐 150 グラム
  - ・片栗粉 大さじ 1
  - ・ごま 適量
- 【A】**
- ・しょうゆ、みりん、酒 各大さじ 1
  - ・砂糖 大さじ 1/2

### 作り方

- (1) 豆腐を厚さ 1cm くらいに切り、片栗粉をまぶす。
- (2) フライパンに油を熱し、(1) を入れる。
- (3) 両面をこんがり焼いたら【A】を加え、とろみがついたら皿に盛る。
- (4) ごまを振って完成。

### 3. 豆腐のパンケーキ



#### 材料

・絹豆腐（凍らせていないもの） 150 グラム

#### 【A】

・牛乳 100 グラム

・卵 1個

・溶かしバター 20 グラム

#### 【B】

・薄力粉 120 グラム

・砂糖 30 グラム

・塩 小さじ 1/5

・ベーキングパウダー 小さじ 1

#### 作り方

- (1) ボウルに豆腐と【A】を入れ、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。
- (2) 別のボウルで【B】を混ぜ合わせたら、(1)に加えてダマのないよう混ぜる。
- (3) フライパンに油を熱し、拭き取ってから(2)を流し入れ、蓋をする。表面がふっふつしたらひっくり返し、焼き色がついたら、完成。 ※フルーツを添えてもOK