

高野豆腐のけんちん汁



2人分	
高野豆腐	1/2枚
昆布	1g (1cm角)
干椎茸	1枚
ダイコン	30g
ニンジン	10g
ゴボウ	10g
だし汁+干椎茸のもどし汁	2カップ
薄口しょうゆ	大さじ1弱
かつお節	ひとつまみ
ネギ	2g
ごま油	小さじ1



- ① 高野豆腐はもどして、薄く細く小さく切る。
- ② 干椎茸はもどして細切り、ダイコン、ニンジンに薄いいちょう切り、ゴボウはさがきにする。
- ③ 昆布は細くはさみで切る。
- ④ 鍋に、もどし汁を合わせ2カップと、①②③の材料を入れ、火にかけ、沸騰したら弱火で野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 薄口しょうゆを加えて味を調える。
- ⑥ 器に注ぎ、かつお節、小口切りのネギ、好みでごま油を入れる。

☆1人分の栄養価

エネルギー	76	kcal	タンパク質	4.3	g	塩分	1.4	g
-------	----	------	-------	-----	---	----	-----	---

MEMO

最近、スーパーのおかげで便利になりましたが、体調を崩した時などは、しんどくて外出できず食べ物に困ったという経験はないでしょうか？

日ごろから日持ちのするタマネギや芋類などを多めに購入しておく、切り干し大根や干しシイタケ、高野豆腐などの乾物を常備する、肉や魚、野菜などを冷凍保存しておくで大変助かります。

乾物の栄養価は生の物と比較して、タンパク質などは変化が少ないですが、ビタミン類は減少、脂肪は酸化が occurs。特に魚の乾物は酸化しやすいので冷凍保存がおすすめ。乾物類は冷凍することでカビや虫の発生を防ぎ、おいしさが長持ちします。

肉・魚の冷凍保存は、生の新鮮なものを1回分ずつ小分けにしてラップで包み、フリーザーバックに入れ、空気を抜いて急速冷凍します。野菜は新鮮なものを切ったり、ゆでたり、つぶしたり、必要な下処理をし、肉・魚と同様に冷凍します。ハウレンソウやブロッコリー、キノコ類などは生のまま冷凍保存ができます。冷凍したものは、1カ月をめどに使い切りましょう。