

# レシピ紹介

## 豆腐のトマトチーズ焼き

【材料】2人分(1人分 307kcal)

- ・木綿豆腐 1丁(約300g)
- ・ホールトマト缶 200g
- ・ピザ用チーズ 40g
- ・にんにくのみじん切り 1かけ分
- ・オリーブオイル 大さじ1、1/2
- ・塩、こしょう、小麦粉 適量

### 【作り方】

豆腐は横6等分に切り、3分程水切りをする。ボウルにトマト缶を缶汁ごと入れて身をフォークなどで粗くつぶし、オリーブオイル大さじ1/2、塩、こしょう少々を加えて混ぜ、トマトソースを作る。↗

の豆腐に塩・こしょう少々ふり、小麦粉を薄くまぶす。フライパンにオリーブオイル大さじ1を中火で熱し、豆腐を並べ入れる。両面を1~2分ずつ焼いて、焼き色がついたら取り出す。

耐熱皿にトマトソースの2/3量を広げての豆腐を並べ入れ、残りのトマトソースをかける。チーズを全体に散らしてオーブントースターに入れ、表面にこんがり焼き色がつくまで7~10分焼く。

## 大豆の栄養について

大豆は豆類の中でもたんぱく質が多いのが特徴です。また、肉や乳製品より低脂肪なので、体重増加が気になる方におすすめです。

ほかに、大豆の栄養として有名なのが大豆イソフラボン。女性ホルモンと似た働きをします。効果として、骨粗鬆症の予防、更年期障害の改善、2型糖尿病への有効性などが動物実験などでわかっています。この中でヒトへの効果があるとされているのは骨粗鬆症予防のみです。他の効果についてはこれからの研究結果が待たれるところです。

1日の目安量は納豆なら1パック、豆腐なら1/4丁(100g)程度です。毎日少しずつでも食べてみて下さいね。