

食材 de スマイル

～食材で美味しく健康に!～

監修:吉山千絵美 [株式会社LEOC 管理栄養士/公認スポーツ栄養士]

栄養豊富な食材を使った料理を美味しく食べて健康になりましょう。

今回の食材は厚揚げです。

体づくりに欠かせないタンパク質やカルシウムを豊富に含み、不足しがちな鉄分も摂取できる厚揚げを使った料理を紹介します。

今回の食材 >> 厚揚げ

厚揚げの特徴

●良質なたんぱく質

たんぱく質は筋肉量の維持や増加に不可欠です。なかでも厚揚げに含まれるたんぱく質は、肉や魚と同様に、必須アミノ酸をバランス良く含む“良質なたんぱく質”です。必須アミノ酸は体内で合成することができないため、食事から取り入れる必要があります。

●カルシウムが豊富

カルシウムは、骨づくりや骨粗鬆症の予防に欠かせません。また、運動時には筋肉を動かす作用や、神経の伝達をスムーズにする(集中力を高める)作用があります。厚揚げ1枚で一日の摂取推奨量の約1/3を摂ることができます。

●鉄分の摂取で貧血予防

血液の材料となる鉄が不足すると、身体を動かした際に息切れや動悸、めまい、疲労が抜けにくいといった症状が起こり、運動パフォーマンスの低下に繋がる恐れがあります。また、激しい運動では、汗や消化管から鉄が失われてしまいます。鉄分を多く含む食材でしっかりと補い、不足しないよう注意しましょう。

(成分比較表)

食品名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
厚揚げ	143	10.7	240	2.6
木綿豆腐	73	6.6	93	1.5
豆乳 (無調整)	44	3.6	15	1.2

食材100g当たりの栄養価 ※日本食品標準成分表2020年版(八訂)より

エネルギー419kcal
タンパク質27.4g

脂質23.5g

食塩相当量3.3g

※1人分の値です
※トッピングを含んだ値です



厚揚げの肉詰め煮 ▶調理時間20分

▶材料(2人分)◀

- 厚揚げ…2枚(240g)
- 鶏ひき肉…100g
- 長ねぎ…20g
- 人参…10g
- 椎茸…10g

- A {
- おろし生姜…小さじ1(3g)
 - 酒…小さじ1(5g)
 - 片栗粉…小さじ1(3g)
 - 食塩…少々
- B {
- だし汁…200cc
 - 醤油…大さじ2(36g)
 - 酒…大さじ2(30g)
 - みりん…大さじ2(36g)
 - 砂糖…小さじ1(3g)
- トッピング {
- ゆで卵…1個
 - 小松菜(下茹でしたもの)…1株(80g)

▶作り方◀

- 1.厚揚げを熱湯でさっと茹で、油抜きをする。ザルにあげ、キッチンペーパーで軽く水分を拭き取る。
- 2.長ねぎ、人参、椎茸はみじん切りにする。
- 3.鶏ひき肉と2を合わせ、Aを加えてこねる。(ポリ袋等に入れると汚れず簡単)
- 4.厚揚げを斜め半分にカットし、断面に切り込みを入れ、3を詰める。
- 5.鍋にBを入れひと煮立ちさせたら、4を入れる。落とし蓋をして弱火で5分、裏返してさらに5分ほど煮込む。
- 6.お皿にトッピングのゆで卵と小松菜と一緒に盛り付けたら出来上がり。

ここがポイント!

動物性たんぱく質(鶏ひき肉)と合わせることで鉄の吸収率をアップ! 甘めの煮汁がしみ込んだ厚揚げと、ほんのり生姜風味のお肉で、ホッとする味です。

エネルギー129kcal
タンパク質8.8g

脂質8.6g

食塩相当量0.8g

※1人分の値です



厚揚げときのこの味噌チーズ焼き ▶調理時間10分

▶材料(2人分)◀

- 厚揚げ…1枚(120g)
- しめじ…10g
- 舞茸…10g
- 椎茸…10g
- ピザ用チーズ…10g
- 万能ねぎ…少々
- きざみりのり…少々

- A {
- 赤味噌…大さじ1(10g)
 - 酒…小さじ1(5g)
 - 砂糖…小さじ1(3g)

▶作り方◀

- 1.厚揚げはキッチンペーパーで軽く押さえ、余分な油分を吸い取り、厚さを半分幅にカットする。
- 2.しめじと舞茸は石づきを切り落とし細かく割き、椎茸は薄切りにする。耐熱容器に入れラップをして電子レンジで加熱する。(600w30秒)
- 3.厚揚げの断面に混ぜ合わせたAを塗り、その上に2とピザ用チーズをのせる。
- 4.オーブントースターでチーズにこんがり焼き色が付く程度まで焼く。(約5分)
- 5.4に小口切りにした万能ねぎ、きざみりのりをのせて出来上がり。

ここがポイント!

コクのある赤味噌ときのこの旨味がベストマッチ。短時間で手軽に作れるので、あと1品追加したい時などにおすすめです。