

# 食改さんの健康料理 NO. 39

【今月のメニュー】

## そば豆腐

食生活改善推進員

宮司みさ子さん(左)  
川島 幸子さん(右)



「鬼は～外っ！福は～内っ！」節分が過ぎれば、暦の上ではもう春。とはいえまだまだ厳しい寒さが続く毎日です。

今月は、新治地区でよくとれる食材“そば粉”を使った「そば豆腐」を紹介します。

豆腐といえば大豆からできていますが、この料理はそば粉とくず粉を使って豆腐にしてみました。材料を混ぜ合わせてから火にかけて、冷やし固めるだけなので簡単に作れます！

「そば」には、コレステロールを体外に出してくれる“食物繊維”と毛細血管を丈夫にする“ルチン”が豊富に含まれており、動脈硬化を改善する健康食品として注目されています。また、「くず」には発汗・解熱作用があり、風邪のひき始めや回復期に効果があります。

‘土浦のそば’を使ってぜひチャレンジしてみてください！



材料・分量 6人分			
そば粉	30g	塩	少々
くず粉	30g	そばつゆ	適量
一番だし	480cc	わさび	少々
(水500cc：鰹節10～20g)			
1人分の栄養素量			
エネルギー	37kcal	たんぱく質	0.8g
脂質	0.2g	カルシウム	2mg
食物繊維	0.2g	塩分	0.2g

- ① 鍋にそば粉とくず粉と塩を入れ、だまにならないように一番だしを少しずつ加える。
- ② 溶けたら強火にかけ、泡立ないようにかき回し加熱する。(2～3分でとろみが出る) 火が通ったら型に流し入れる。
- ③ 粗熱がとれたら冷蔵庫に入れ、冷やす。
- ④ 固まったら型から出し、適当な大きさに切って皿に盛りつける。

※お好みで、そばつゆ、わさびにつけてお召し上がりください。

## こんにちは 赤ちゃん

2月生まれ



4月で1歳になる赤ちゃんを募集！

誕生日と連絡先を記入のうえ、写真と一言(20文字以内)を添えて2月29日(金)までに広報広聴課へ。応募多数のときは上旬・中旬に分けての掲載となります。なお、応募写真は返却できませんので、ご了承ください。



浅岡環稀ちゃん(右羽)



松下遙那ちゃん(鳥山四丁目)



永木 豪ちゃん(虫掛)



小林和也ちゃん(藤沢)



山川真楓ちゃん(本郷)



磯部優貴ちゃん(中神立町)



須賀亮太ちゃん(東真鍋町)



菅原結衣ちゃん(神立町)



田中侑也ちゃん(藤沢)



本多旺輔ちゃん(右羽)



栗山香菜ちゃん(栗野町)



石塚 陸ちゃん(下高津二丁目)