

豆腐、納豆、おからなど、私たちのすぐ身近にある大豆製品。日本では弥生時代から栽培されています。今回は、大豆の特長を活かした低カロリーレシピを紹介します。



茨城町立図書館
☎ 029-240-7131
ホームページ
http://www.lib.t-ibaraki.jp/
携帯電話
https://www.lics-saas.nexs-service.jp/ibaraki/mobile/index.do

スマートフォン用



図書館カレンダー
9月の休館日(通常の休館及び蔵書点検による休館)は、4日(月)、11日(月)～21日(木)、24日(日)、25日(月)です。

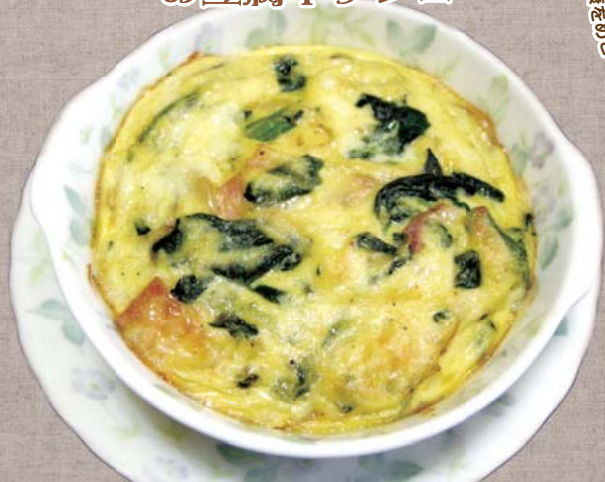


お豆腐キッシュ

おからのふわふわケーキ

健康
レシピ

健康テーマ
「低カロリーレシピ」



お豆腐キッシュ

【材料】4人分

| | |
|---------|--------|
| 木綿豆腐 | 400g |
| 卵 | 4個 |
| ピザ用チーズ | 80g |
| 塩 | 小さじ2/3 |
| こしょう | 少々 |
| 玉ねぎ | 80g |
| マッシュルーム | 8個 |
| ほうれん草 | 120g |
| ベーコン | 2枚 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| バター | 大さじ2 |

【作り方】

- 豆腐をペーパータオルで包み、軽く水切りをしてざるで裏ごしをする。溶き卵、チーズを混ぜ、Aも加えてよく混ぜる。
- 玉ねぎは千切り、マッシュルームは薄切り、ほうれん草は3cm長さに切り、ベーコンを1cmの角切りにする。
- フライパンにバターを溶かして、玉ねぎ、マッシュルーム、ベーコンをいため、しんなりしたら、ほうれん草を加えていため、塩こしょうで味付けをする。
- ①に③を加えてよく混ぜ、グラタン皿に入れて200℃に予熱したオーブンで20分程焼く。

栄養成分(1人分)
エネルギー 306kcal
塩分 2.5g

ポイント

生クリームの代わりに豆腐を使っているので低カロリーでボリュームたっぷりな一品です。

おからのふわふわケーキ

【材料】パウンド型1台分

| | |
|-----------|--------|
| 生おから | 150g |
| 卵 | 2個 |
| 砂糖 | 50g |
| サラダ油 | 40g |
| ベーキングパウダー | 大さじ1/2 |
| レーズン | 10g |
| ラム酒(好みで) | 大さじ1/2 |

【作り方】

- ボウルに溶き卵、砂糖、サラダ油を入れよく混ぜる。
- ①におから、ベーキングパウダー、お好みでラム酒を入れ、さらに混ぜる。最後に刻んだレーズンを加えて、さっくり混ぜる。
- パウンドケーキ型に②を流し入れ、180℃に予熱したオーブンで30分程焼く。

栄養成分(パウンド型1/8切れ分)
エネルギー 111kcal
塩分 0.2g

ポイント

バターと小麦粉の代わりに、生おからを使用しています。おからは食物繊維が豊富で、満腹感が得られるデザートです。冷やすとしっかりとした食感になります。



町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。ぜひご覧ください。



【問合せ先】健康推進課
☎ 029-240-7134(直通)

●大豆に含まれる栄養素

- たんぱく質**：肉と同じくらい含まれていることから、大豆は「畑の肉」とも言われます。
- イソフラボン**：女性ホルモン(エストロゲン)と似た働きがあるため、骨粗しょう症や乳がん、前立腺がんなどの予防効果があります。
- 食物繊維**：水に溶けない不溶性食物繊維のため、便秘などの予防効果があります。



おすすめ新着本

新刊1



ハンチバック
(市川 沙央 著)

重度障がい者の井沢釈華の背骨は右肺を押しつぶす形で極度に湾曲し、歩道に靴底を引きずって歩くことをしなくなって、もうすぐ30年になる。両親が終の棲家として遺したグループホームの十畳の自室から某有名私大の通信課程に通い、小説をサイトに投稿しあらゆる言葉を送り出す。「文学界」掲載を書籍化。

新刊2



我が手の太陽
(石田 夏穂 著)

鉄鋼を溶かす高温の火を扱う溶接作業はどの工事現場でも花形的存在。その中でも腕利きの伊東は自他ともに認める熟達した接工だ。そんな伊東が突然、スランプに陥った。日に日に失われる職能と自負。現場仕事をこなしたい、そんな思いに駆られ、伊東は…。異色の職人小説。「群像」掲載を単行本化。

イベント情報

おはなし会

9月9日(土) 午後2時～2時30分

絵本となかよし

9月28日(木) 午前10時30分～11時

どちらも図書館「おとぎのくに」で開催します。※マスク着用は、個人の判断にゆだねます。

まちかどおはなし会

9月24日(日) 午後1時～2時

場所：イオンタウン水戸南 センターコート

7月の予約人気図書の紹介

【一般図書の部】

| | |
|---------|------------|
| 図書館のお夜食 | (原田 ひ香 著) |
| もっと悪い妻 | (桐野 夏生 著) |
| 縁切り上等! | (新川 帆立 著) |
| お勝手のあん8 | (柴田 よしき 著) |
| 栗の街 | (乃南 アサ 著) |

【児童図書の部】

| | |
|------------|-------------|
| 赤神と黒神 | (松谷 みよ子 ぶん) |
| あれあれ?そっくり! | (今森 光彦 著) |
| おおきなスイカ | (庄野 ナホコ 作) |
| かきごおり | (石津 ちひろ 作) |
| ねこのゆめ | (荒井 良二 著) |

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



心眼
(相場 英雄 著)



梅雨物語
(貴志 祐介 著)



#NAME# #
(児玉 雨子 著)



星合う夜の失せもの探し
(森谷 明子 著)



図書館がくれた宝物
(ケイト・アルバス 作)



そして、あの日
(リンデル・クロムハウト 作)



ぼくのいぬはどうしてこんなにかわいいのか
(しゅん 作)



ふせごう! デジタル近視
(北明 大洲 監修)