



『あじさいまつり』も大盛況に終わりました。蛙の合唱も賑やかに聞こえます。  
今年の梅雨は、肌寒い日もあれば、急に晴れると蒸し暑くなったり…と体調管理が難しいですね。  
食べ物を扱う手や、調理場などを清潔にし、多様な食物から栄養を摂り、免疫アップを心がけま  
しょう！  
《栄養士／室岡》



### 今回は“豆腐”特集です！

豆腐は消化が良く、大豆丸ごとの栄養がぎっしりです。

木綿豆腐は、絹ごし豆腐よりもカルシウム量が3倍でタンパク質も少し多くなっています。

豆腐の製造過程で出る絞りかすのおからも食物繊維の宝庫です。

大豆の原料は大豆ですから、骨粗しょう症や更年期障がい予防に効果的なイソフラボンを含んでいることも積極的に摂りたい理由の一つです。

冷奴にかつお節をかけていただきますね。これは理にかなった食べ方です。

かつお節のビタミンDがカルシウムの吸収率を20倍にも高めてくれるのです。

その他、豆腐、大豆のお料理をご紹介します。

### 豆腐の大葉包み揚げ（6個分）

#### 《材料》

大豆水煮 150g くらい  
豆腐 150g くらい  
片栗粉 大さじ2  
大葉 6枚  
ちりめんじゃこ 大さじ2  
揚げ油 適宜（180℃）

#### 《作り方》

- ① ボールに大豆水煮の半量を入れて荒くつぶし、豆腐と残りの大豆を加えて混ぜ、片栗粉、ちりめんじゃこも加える。
- ② ①を6等分して俵型に大葉で巻く。
- ③ 180℃の油で5分ほど揚げる（柔らかいので途中で絶対に触らない）。
- ④ 少し塩をふったり、ポン酢をかけてどうぞ♪

