



疲労回復ヘルシーごはん

サンラータンメン

今日は、酸辣湯麺

残暑の気温差で疲れ気味のカラダには
お酢レシピを取り入れましょう
胃にやさしいあったかスープに
冷蔵庫の残りものをパッと刻んで
トウカンズを加えれば本格中華仕上げ
パクッと食べれるごはんも添えて
チャイナキュイジーヌの出来上がり (はら)



レシピはウラ面にて紹介中

長月一白露

朝に夕に吹く風が心地良くなって
きた今日この頃。スーパールのビール
売り場は、すっかり紅葉の季節にな
っています。他にも新米、生サンマ
、里芋、さつまいも、りんご、梨、ぶ
どうと秋の味覚が届いています。夏
には暑苦しかった赤色が、食欲の赤
に見えます。暑い夏の日差しの中で
しっかりと栄養を蓄えた自然の恵み
。まさに豊年満作五穀豊穰です。十
五夜は、昔からお月見で収穫物に感
謝する行事です。月齢は、農作業に
つながっており、祖先は、いつも収
穫を祈って月を見上げたでしょう。
テレビやラジオ、新聞のない代の情
報は、先人たちの経験則が全てでし
た。不作は、命取りです。そんな自
然と対峙共生することで、全てのも
のに神が宿るといふ考えが生まれま
した。平伏す恐れで無く敬いでの解
決法です。月見のスキに神様が依
り立つものとして団子をお供えして
家に招くという考えもそうです。私
は、この日本的な八百万の神の発想
は、好きです。全てのものに感謝す
る生き方って良いですね。更にお下
がりの団子をみんな食べる時「神
様から頂いたもの」とするだけで価
値が変わります。ちなみに頂き方で
すが、私は正統派の甘い砂糖醤油派
です。月より団子(笑) (ごん)

油揚げと長ネギの丼ぶり

油揚げを短冊切り、長ネギを斜め切りにします。鍋にだし汁1カップ・醤油40ml・みりん45mlを煮立て、油揚げ・長ネギをさっと煮ます。ほかほかのご飯にかければ、ジュワッと簡単丼のできあがり。お好みで七味をふれば、ピリッとアクセントにご飯がすすみます。

ジュワッと
カリッと

肉厚油揚げ
de
クッキング♪

秋茄子と油揚げのサラダ

茄子・レンコン・いんげんを少量の油で焼きあげ、しめじ・かぼちゃ・みじん切りにした白ネギはレンジで加熱します。油揚げをカリッと焼き、醤油をさっと塗って食べやすく切ります。黒酢・練りごま・醤油各大さじ1・砂糖大さじ2/3を白ネギを合わせてドレッシングを作り、野菜にかけていただきます。(こま)



おだしが
ジュワッと溢れ出す



特製ドレッシングが
食欲そそる

豆腐の麺でヘルシーサンラータン



程よい酸味がクセになる中華風スープ麺

トーカーヌー

サンラータン

豆干絲の酸辣湯

材料 (2人分)

- ・豆干絲…1袋
- ・干し椎茸…1枚
- ・ゆでたけのこ…60g
- ・ズッキーニ…1/3本
- ・豚バラスライス…40g
- ・ごま油…大さじ1/2
- ・生姜(細切り)…1/2かけ
- ・ごはん、レタス、くるみ、刻みピーナッツ…お好みで

【スープの具材】

- ・中華スープ…3カップ
- ・黒酢…大さじ3
- ・酒…大さじ1
- ・塩…小さじ1

作り方

1. 椎茸を戻し、千切りにする。
2. 豆干絲を付属の調理水で茹でる。
3. 野菜・豚肉を食べやすく切り、ごま油・生姜と炒める。
4. スープの食材を加え、煮込み火が通ったら、2.にかける。
6. くるみ・刻みピーナッツをかけたごはんと一緒にどうぞ。

「Tofu 豆腐」と同じく、「Edamame 枝豆」は世界共通で通じる日本語です。日本食ブームの影響により世界的にも注目されている枝豆は、たんぱく質・ビタミンB1・カリウム・鉄分が豊富に含まれ、特に必須アミノ酸のメチオニンはアルコールの分解を助け二日酔いを抑えてくれます。カロリー

— 豆と暮らす生活 —
枝豆は
やつぱり
スゴイ奴

1は、なんと大豆の約半分。加えて、大豆たんぱく質(大豆グロブリン)がコレステロール値を低下させてくれる効果も。ビールに枝豆の組み合わせは王道ですが、あなたが間違いではないようですね。飲み会の多いお父さん達の強い味方です。

枝豆の栄養素には水溶性のものも多く、茹でて調理すると水に流れ出てしまいます。水を使わないで電子レンジで調理すると、今度はたんぱく質が壊れてしまいます。枝豆の栄養素をできるだけ逃さず身体に取り込むには、実は、蒸し調理法がオススメです。塩もみした枝豆の約1/3重量の水で蒸せします。今夜は秋めいてきた夜風と虫の音を楽しみながらビールと蒸し枝豆で乾杯といたしましょう。(まつ)

おすすめ商品

味しみ豆腐でごはんがすすむ 「肉豆腐」

手軽に「おとうふうちごはん」を楽しめる豆腐百珍シリーズから新商品が登場しました！

新技術で作られた堅づくりの木綿豆腐とたまり醤油の割下、ボリュームたっぷりの春雨がセットになった、ごはんがすすむこと間違いなしの逸品です。

国産大豆100%の豆腐は味しみ加工済みなので短時間でも落とし蓋で煮込んだような味わいに。時間がない忙しいときにもピッタリです。牛肉や豚肉、春雨、ねぎ、春菊、もやしなどボリューム感次第では、すき焼きにも。また、ご飯の上に乗せて丼ぶりにもしても美味！

みんな大好きな甘辛味の豆腐料理は我が家の新定番にオススメです。(しお)



豆腐百珍
たっぷり春雨入り肉豆腐

有効期限
9/7(金)~9/20(木)

豆腐百珍
春雨入り肉豆腐



新米ごはんには合う！
簡単肉豆腐セット

¥30
OFF

- 1枚につき4袋まで
- 他の割引との併用不可
- 値引き品・特売品を除く
- 本体価格より値引
- 弊社直営店のみ利用可能
- メグリア店・ぐうびいひろば店を除く

有効期限
9/7(金)~9/20(木)

だしたまり
すだちたまり



豆腐のために作った
こだわりの醤油

¥30
OFF

- 1枚につき各4本まで
- 他の割引との併用不可
- 値引き品・特売品を除く
- 本体価格より値引
- 弊社直営店のみ利用可能
- メグリア店・ぐうびいひろば店を除く

株式会社おとうふ工房いしかわ

愛知県高浜市豊田町1丁目204-21
TEL 0566-54-0330 FAX 0566-54-0331
http://www.otoufu.co.jp/

お得がいっぱい イベント情報

毎月第1土・日は「まめの市」！ 次回10/6(土)・7(日)
毎月12日は「トーフの日」！ 次回10/12(金)

便利なお取り寄せは…

おとうふ工房 楽天

検索

