

おいしく作って 楽しく食べて 栄養士さんの健康レシピ



ご家庭で
お試しください♪



たぬき豆腐

揚げ玉がのっているから「たぬき豆腐」です。たぬきの由来は「きつね」と比較して色合いからイメージされたとする説や、揚げ玉と木杵以外に、たね(具)らしい物が入っておらず「たねぬき」から「たぬき」に転じたとする説もあります。「天かす」と呼ばれることもあります。天ぷらを作る際に副産物としてできたものを「天かす」と呼び、食材として用いるために意図的に作ったものを「揚げ玉」と区別する場合もあるそうです。使い切れずに余った揚げ玉は、ジッパー付きのビニール袋に入れ、空気を抜いてから冷凍保存すると酸化を防ぐことができます。

(レシピ提供…笠懸第1保育園栄養士)

■材料 (約2人前) (1人分約210キロカロリー)

豆腐 (木綿、絹ごしはお好みで) …	1丁
揚げ玉 ……………	大さじ4杯
青ネギ ……………	適量
麵つゆ ……………	50ml (3倍希釈)
水 ……………	100ml

■作り方

- ① 食べやすい大きさに豆腐を切って鍋に入れ、麵つゆと水を加えて火にかける。
- ② 豆腐が温まったら火を止めて揚げ玉をかける。
- ③ 器に盛って青ネギやお好みで七味唐辛子をかけて出来上がり。

我が家の アイドル

写真募集

3歳未満(受付時点)のお子さんの写真を募集しています。お子さんの笑顔を広報紙面に掲載してみませんか。お子さんの氏名(ふりがな)、年齢(〇歳〇カ月)、コメント(40字以内)、保護者氏名、住所、電話番号を明記し、お子さんの写真を添えて地域創生課(笠懸庁舎)へ。



たかざわ しゅうご
高沢 柊吾
(1歳6カ月)



元気いっぱい食いしん坊ボーイです！
いつもかわいい笑顔をありがとう♡

たけざわ りおと
竹澤 李律
(4カ月)



すてきな笑顔の李律くんは我が家のアイドル！これからもたくさん笑って大きくなってね。

えんどう のぞみ
遠藤 望心
(2歳11カ月)



笑顔がとってもかわいいノンちゃん♪
これからもニコニコのノンちゃんできてね☆