

# トマトと豆腐の洋風煮込み



## 1人分の熱量・栄養価

エネルギー	151 kcal
たんぱく質	8.5 g
脂質	8.8 g
炭水化物	9.6 g
食塩相当量	1.1 g

トマトの**リコピン**、豆腐の**イソフラボン**は加熱により吸収力UP！**アンチエイジング**作用に優れています！！

## 副菜

## 抗酸化作用を高めたレシピ

# トマトと豆腐の洋風煮込み

【レシピ開発・製作・撮影】 静岡県立大学食品栄養科学部

フードマネジメント研究室 市川陽子准教授

### <材料：2人分>

玉ねぎ・・・1/4個	A	コンソメの素・・・小さじ1	粉チーズ・・・小さじ2
にんにく・・・1/2片		水・・・100 cc	パセリ・・・適量
オリーブ油・・・適量		濃口醤油・・・小さじ1	黒こしょう・・・適量
トマト（中）・・・1個		砂糖・・・小さじ1	
木綿豆腐・・・1/2丁		ローリエ・・・1枚	

### <作り方>

- ① 玉ねぎ、トマトを乱切りにし、にんにくをスライスする。  
豆腐は水気を切って一口大に切る。
- ② 熱した鍋にオリーブ油を加え、にんにく、玉ねぎを弱火で炒める。
- ③ 強火にし、トマトを加えて炒める。
- ④ Aを加え、煮立ったら、豆腐を加える。
- ⑤ 豆腐を崩さないように軽く煮込む。
- ⑥ 黒こしょう、粉チーズを加えて、さっとかき混ぜる。
- ⑦ パセリを散らして完成。