

2022年12月19日

株式会社 優食

## 年末年始の食べ過ぎによるお正月太りを解消！ 低糖質・高たんぱく質な『豆腐干（とうふかん）』新レシピを開発 我慢ゼロ、罪悪感ゼロのリセットメニュー8品をご紹介します

加工食品の開発・販売を行う株式会社 優食（本社：東京都江戸川区 代表：Yuen Gabby-Li 以下、優食）は、低糖質・高たんぱく質なヘルシー食材『豆腐干（とうふかん）』を使ったレシピを新たに開発し、公式サイトに公開いたしました。

(<https://yushoku.co.jp/recipe/>)



クリスマスに忘年会、お正月とイベントが多くなる年末年始、ケーキにお酒、揚げ物、おせち、お雑煮などごちそうを食べる機会が増えていきます。普段食生活に気を付けている人でも、1年間頑張った自分へのご褒美として、つい暴飲暴食をしまい「気が付いたらお正月太りをしてしまった…」という話は、毎年よく聞かれます。

優食は、豆腐干を活用したヘルシーで食べ応えのある新レシピを料理研究家の市瀬悦子さん監修のもと開発いたしました。豆腐干は、豆腐に圧力をかけて水分を抜き、軽く乾燥させたもので、100gあたり糖質1.8g、たんぱく質は鶏ささみと同等の23gと非常に優れた栄養特性を持つ食材です。この豆腐干を活用したレシピを毎日の食卓に取り入れることで、罪悪感なく美味しい食事を楽しんでいただけます。また、ほど良い食感で噛み応えもあるので満足感を得ることができます。

今回は「蒸し鶏と豆腐干のピリ辛ソース」や「鶏となめこのかき玉豆腐干」のような王道ダイエットレシピのほか、パーティーシーズンに嬉しい、みんなで楽しめる「豆腐干チリビーンズ」や「豆腐干とニラのチヂミ」など、ヘルシーなのに食べ応えたっぷりのレシピをバリエーション豊かに紹介しています。

この年末年始は、豆腐干を活用したヘルシーメニューで美味しく食事を楽しんでください。

## ■新開発の豆腐干レシピ

URL : <https://yushoku.co.jp/recipe/>

### <豆腐干、豚バラ、野菜のみそ炒め>

いつもの炒め物に豆腐干を入れることでボリュームが増し、食べ応えもアップします。一品でも満足できますが、味噌とよく絡み合った豆腐干はご飯のお供にもぴったりなので、家族みんなで楽しめるメインのおかずにもなります。



### <蒸し鶏と豆腐干のピリ辛ソース>

蒸し鶏と豆腐干を組み合わせは、ヘルシーで高たんぱく質、リセットレシピにぴったりです。しょうがやんにんにく、黒酢、花山椒を使用したピリ辛の香味だれを合わせることで、食欲をそそるごちそうになります。



### <豆腐干、かにかま、チーズの春巻き>

春雨の代わりに豆腐干を入れることで、より食べ応えのある春巻きが完成します。とろ〜りチーズとかにかまの組み合わせでおつまみとしてもお召し上がりいただけます。



### <豆腐干チリビーンズ>

スパイスとの相性が抜群な豆腐干は、大人数でシェアしやすいメニューとして登場するチリビーンズにもアレンジできます。トルティーヤではなく、レタスで巻くことでカロリーダウン、罪悪感なくパーティーを楽しむことができます。



### <豆腐干とニラのチヂミ>

通常のチヂミに豆腐干を加えることで、たんぱく質をアップさせることができます。食欲をそそるごま油とコチュジャンの香りは食卓を華やかにし、リピートしたくなること間違いなしです。



### <豆腐干と青菜の梅オニオン和え>

鶏ささみ、小松菜、梅と和えたさっぱりした一品です。現地でも豆腐干は和え物によく活用されており、作り置きに最適です。夕飯のおかずにしてもよし、お弁当に入れてもよしの万能レシピです。



### <豆腐干のレモンコールスロー>

カットしたキャベツ、紫玉ねぎ、ロースハム、レモンと豆腐干を和えるだけの誰でもできるお手軽レシピです。野菜をたっぷり食べながら、たんぱく質も摂れる豆腐干サラダは栄養満点、パーティーの前菜にもおすすめです。



### <鶏となめこのかき玉豆腐干>

たんぱく質豊富な豆腐干と鶏肉と食物繊維たっぷりのなめこをかき玉風にアレンジ、身体を芯から温めてくれる一品です。年末年始の食べ過ぎで疲れた胃腸にも優しい味つけになっています。



## ■料理研究家 市瀬悦子さんからのコメント



豆腐干で、お正月明けの体調をととのえるのはいかがでしょうか。  
豆腐干を使ったおかずは食べ応えを損なうことなく、糖質を抑えたダイエット向きなメニューから、たんぱく質をしっかりと摂れるメニューまで様々に楽しめます。  
豆腐干を毎日のメニューに1品加え、無理なくヘルシーな食生活を送りましょう。

## ■優食の『豆腐干（とうふかん）』の栄養成分（100gあたり）

エネルギー：214kcal

たんぱく質：23.0g

脂 質：12.5g

炭水化物：2.8g

糖 質：1.8g

食物繊維：1.0g

食塩相当量：8.3mg

※（一財）日本食品分析センター調べ

※サンプル品分析による推定値



## ■『豆腐干（とうふかん）』について

豆腐干とは、単に豆腐を干したものではなく、豆腐に圧力をかけて水分を抜き、軽く乾燥させた食材です。中華圏では「豆腐干」を細切りにしたものが「豆腐干絲」として、古くから定番食材として広く親しまれ、和えものなどの副菜から、炒めもの・煮ものなどの主菜まで幅広く活用されてきました。近年日本では、低糖質・高たんぱく質・グルテンフリーといった優れた栄養特性が脚光を浴び、そのくせの少なさ・アレンジのしやすさから、和洋中様々な料理へと活用の幅が広がっています。

## ■株式会社 優食 会社概要

商 号：株式会社 優食

所在地：〒132-0024 東京都江戸川区一之江七丁目 35-22 一富ビル 5 階

H P：<https://yushoku.co.jp/>

電 話：03-5662-2555

F A X：03-5662-3898

メール：[info@yushoku.co.jp](mailto:info@yushoku.co.jp)

代 表：Yuen Gabby-Li