

Freeze-Dried Tofu de Sandwiches

*Fellow Food Health Care



Septembre
2016

低糖質！

9月号

高野豆腐でサンドイッチ

No.1

秋の行楽にヘルシーなサンドイッチ！

作成時間.....30分

■2人分(6個)

カロリー.....1036kcal

塩分.....3.7g

糖質.....4.9g

■材料 2人分(6個)

高野豆腐.....2枚(36g)

無塩バター.....20g

糖質ゼロ ロースハム.....3枚(27g)

スライスチーズ.....3枚(54g)

卵.....2個

きゅうり.....1/3本(30g)

マヨネーズ.....40g

塩.....0.5g

胡椒.....少々



これはパンだね！
普通に美味しい！
高野豆腐と言われ
ないとわからない！

豊橋ハートセンター 循環器内科
横井 雅史 先生

作成：株式会社フェロー

こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>

■作り方

- 1 卵を7分茹で、マヨネーズと混ぜて卵サラダを作る
- 2 高野豆腐を5分水に浸けて戻し、かるく水気を絞る
3枚にスライスする
- 3 フライパンで高野豆腐をバターソテーし、焼き色を付ける
- 4 高野豆腐のバターが塗っていない面にマヨネーズを薄く塗り、スライスしたきゅうり・ハム・チーズ、“1”の卵サラダを挟み、半分にカットする

■管理栄養士のワンポイント栄養学

高野豆腐に含まれる「大豆サポニン」はガンの原因となる過酸化脂質を身体の外に排出する働きを持っていると言われています。過酸化脂質とは、活性酸素によって酸化されたコレステロールや脂肪のことで「体内の腐った脂質」と呼ばれることもあります。大豆サポニンには、この過酸化脂質を排出しガンの予防効果があると言われています。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生

■シェフからのワンポイントアドバイス

高野豆腐は優しく絞って下さい。
多少、水分が残る程度が
柔らかな食感になります。
たっぷり具を挟むと美味しく出来ます。
具を挟んで少し置いておくと高野豆腐に馴染んで、より美味しくなります。

株式会社フェローフードヘルスケア事業部 牧野圭祐