

# ビオサポキッチン

## 豆腐料理 精進料理風

4月27日 水戸センター

今回のビオサポキッチンテーマ消費材は「お豆腐」！！

豆腐は、これを精進料理として食していた僧侶や、多く食している地方に長寿者が多いことから長寿食といわれているそうです。

組合員みんなで楽しく調理をしました＼(o)／



### <今回のメニュー>

- ・白あえ
- ・揚げ出し豆腐
- ・厚揚げのごまあえ
- ・油揚げ甘辛煮
- ・油揚げと玉ねぎの卵とし
- ・お豆腐白玉
- ・あさりの炊き込みご飯

**栄養豊富な大豆：必須アミノ酸をすべて含む優秀なタンパク質**

**食物繊維が豊富でコレステロールなし**

**女性ホルモンのバランスを整えるビタミンB・**

**ビタミンEが多く含まれています。**

**生活クラブの豆腐は国産大豆で作られた大豆の旨味たっぷりの  
美味しいお豆腐です！！**

**これからのビオサポキッチンも自慢の消費材を紹介していきます。**

**是非、お友達と一緒にご参加ください！！！！**