

豆腐+塩で、味わいも食べごたえもぐんとアップ

塩豆腐とトマトのソテー



使ったのは
赤穂の
天塩

■材料 2人分

木綿豆腐 … 1丁(350g)

トマト … 1個

赤穂の天塩 … 小さじ1

酒 … 大さじ1

オリーブオイル … 大さじ1½



■作り方

- 1 塩豆腐を作る。豆腐はペーパータオルで水けを拭き取り、全体にまんべんなく塩を振る(a)。ペーパータオルで包み(b)、冷蔵庫に入れて一晩おく。
- 2 塩豆腐は4等分に切り、トマトはへたを取って横に輪切りにする。フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、塩豆腐を入れて焼く。両面にこんがり焼き色がついたらトマトを加え、酒を回し入れてふたをし、1分ほど蒸し焼きにする。

天塩が考える、 日常生活からの熱中症対策

熱中症を防ぐためには、水分はもちろん、塩分(ナトリウム)を適切にとることも大切とされています。水分だけを多くとると、体の中の塩分濃度が下がり、かえって脱水症状につながってしまう恐れがあるからです。

ここでは、塩や関連商品を活かして、おいしく食べながら夏を元気に乗り切る体づくりをご提案します。使う食材は、きゅうり、オクラ、長いも、トマトといった夏野菜や豚肉など、夏の体に嬉しい栄養を含むものばかり。これらと塩を上手に組み合わせたレシピで、夏のヘルシーな食生活を応援します。

