

豆腐のディップ 【味覚の変化】



栄養バランス（1人分）(梅豆腐ディップ)

エネルギー	77kcal	たんぱく質	1.8g
食塩相当量	2.6g		

STORY

豆腐をペースト状にして、アボカド、梅肉、タラコを加えたもの。クラッカーや生野菜につけて食べたり、ディップだけをスプーンですくって食べても。

材料(梅豆腐ディップ)

- 絹ごし豆腐（30g）
- 【A】梅肉（1個分 10g）
- 【A】しょうゆ（小さじ 1/2）
- 【A】サラダ油（大さじ 1/2）



作り方(梅豆腐ディップ)

1. なべに水を張って豆腐を入れ、火にかける (①)。沸騰直前で火を消し、あら熱がとれたら、ざるにあげ (②)、キッチンペーパーなどに包んで水けを切る。

①

②



2. ボールに 1. を入れた後、【A】を加え (③④)、泡立て器などでなめらかにつぶし (⑤)、混ぜ合わせて、器に移す。

③

④

⑤



栄養バランス (1人分) (アボカド豆腐ディップ)

エネルギー	102kcal	たんぱく質	2.2g
食塩相当量	1.0g		

材料 (アボカド豆腐ディップ)

- 絹ごし豆腐 (30g)
- アボカド 1/4 個 (25g)
- 【A】 オリーブ油 (小さじ 1)
- 【A】 レモン汁 (小さじ 1/2)
- 【A】 塩 (ミニスプーン 1)
- 【A】 こしょう (少量)

作り方（アボカド豆腐ディップ）

1. 絹ごし豆腐は梅豆腐ディップと同様にゆでて水けをきる。
2. ボールに 1. とアボカドを入れて (⑥)、【A】を加えて (⑦)、泡立て器などでなめらかにつぶし、混ぜ合わせて器に移す (⑧)。

⑥



⑦



⑧



栄養バランス（1人分）（タラコ豆腐ディップ）

エネルギー

72kcal

たんぱく質

4.1g

食塩相当量

1.4g

材料（タラコ豆腐ディップ）

- 絹ごし豆腐（30g）
- タラコ（10g）
- 【A】マヨネーズ（大さじ 1/2）
- 【A】塩（ミニスプーン 1 弱）
- 【A】こしょう（少量）

作り方（タラコ豆腐ディップ）

1. 絹ごし豆腐は梅豆腐ディップと同様にゆでて水けをきる。
2. タラコは薄皮を除いて (⑨)、ボールでほぐし、さらに 1. を入れた後【A】を加えて (⑩)、泡立て器などでつぶしてなめらかになるまでよく混ぜ、器に移す (⑪)。

⑨



⑩



⑪



POINT

紹介した 3 つの味のほか、ツナとマヨネーズ、練りごまとしょうゆ、アンチョビとオリーブ油などもおすすめです。