

# 豆腐のブックリスト

お家だからできる！おいし〜いお豆腐作り

※資料は貸出中場合があります

『大豆まるごと図鑑ーすがたをかえる大豆ー』国分牧衛監修 金の星社 2014年2月

児童書ですが、豆腐の原料大豆のことについてわかりやすくまとめられた図鑑です。大豆の歴史、いろいろな種類、栄養などのほか、豆腐など大豆を使って作られる食品ができるまでをカラー写真を多数掲載して紹介しています。

『奥菌壽子のやっぱり、豆腐！ーラク！ウマ！ヘルシー！満足豆腐レシピ63ー』奥菌壽子著 日東書院

家庭料理研究家で人気の奥菌壽子さんが、豆腐レシピを紹介しています。余計な手間を省き、誰でも簡単に作れる、繰り返し作っても飽きのこないおいしいレシピです。奥菌流料理のポイントも紹介しています。

『豆腐の実力ー豆腐の効果とレシピが満載！つまみも充実！ー』 集英社 2013年11月

栄養豊かな大豆で作られる豆腐は、良質なタンパク源として、古くから日本人に食べられてきました。豆腐の栄養素や成分が解明され、生活習慣病の予防や回復が期待されています。本書では、豆腐の栄養、料理に合わせた豆腐水切り方法、和・洋・中のレシピを紹介しています。

『つくりおきできるおからスイーツーいつ食べても、美味しくダイエットー』鈴木理恵子著 誠文堂新光社 2014年11月

豆腐を作る際にとれる「おから」。このおからも栄養豊富でヘルシーな健康食品です。本書は、おからを使ったスイーツのつくり方の本です。おからは水分量が多く保存がむずかしいものですが、おからやスイーツの保存方法についても紹介しています。

その他にも図書館にはたくさんの資料があります。

他館の資料や貸出中の資料は予約をすることができます。

どうぞご利用ください！

