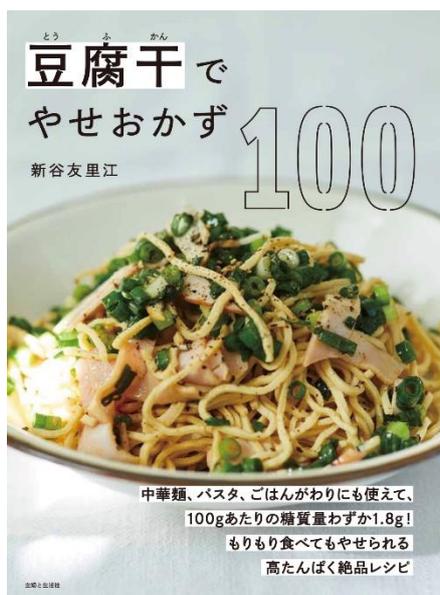


**豆腐干でやせおかず 100！**  
**低糖質・高たんぱく質な「豆腐干」を使った絶品レシピがぎっしり 100 品も！**  
**絶品レシピ集発売！**

『豆腐干でやせおかず 100』2023年6月23日（金）発売

加工食品の開発・販売を行う株式会社 優食（本社：東京都江戸川区 代表：Yuen Gabby-Li 以下、優食）が販売する、低糖質で高たんぱく質な中華圏の伝統食材「豆腐干」を使ったレシピ本『豆腐干でやせおかず100』が2023年6月23日（金）に株式会社 主婦と生活社より発売されます。



■書籍概要

『豆腐干でやせおかず100』

著者：新谷友里江

発行：株式会社主婦と生活社

定価：1760円（税込）

発売日：2023年6月23日（金）

ISBN：978-4-391-15963-9

主婦と生活社HP：<https://www.shufu.co.jp/bookmook/detail/978-4-391-15963-9/>

## PRESS RELEASE

### ■予約受付中■

[Amazon] <https://www.amazon.co.jp/dp/4391159635/>

[楽天ブックス] <https://books.rakuten.co.jp/rb/17496821/>

### ■本書の内容

◆100gあたりの糖質量わずか1.8g! 低糖質・高たんぱく「豆腐干」の絶品レシピ集◆

今話題の豆腐干（とうふかん）。

圧倒的に低糖質で、豆腐からできているから、高たんぱくで栄養満点。

そんな豆腐干を使えば、“やせる絶品おかず”が手軽に次々おいしく作れてしまうんです!!

- ・ あえものやサラダに加えれば、ボリューム満点でたんぱく質たっぷりのメインおかずに変身!
- ・ 中華麺やパスタのかわりに使えば、驚きの低糖質でどんなに食べても太る心配はナシ!  
(100gあたりの中華生麺の糖質量50.3g、スパゲッティ67.7gのところ、豆腐干はたったの1.8g)
- ・ くせがないから、和洋中エスニックどんな味つけもおいしく仕上がる!  
「優食」のオンラインショップのほか、業務スーパーでも入手できる豆腐干で、おいしく、楽しく、やせおかずを作りましょう!!

### 【CONTENTS】

◎豆腐干ってなあに? / タイプは3種類あります

豆腐干の栄養について

豆腐干の使い方

◎豆腐干のシンプルおかずベスト10

◎第1章 まずはあえものとサラダ

◎第2章 やっぱり麺とごはん

◎第3章 これもおいしい! 炒めものと煮もの

[コラム] スープ

## PRESS RELEASE

### ■著書プロフィール



#### 新谷友里江（にいや ゆりえ）さん

料理家・管理栄養士。1983年茨城県生まれ、2児の母。大学在学中から祐成陽子クッキングアートセミナーに通い始め、卒業後は同校講師、料理家・祐成二葉氏のアシスタントを経て独立。

書籍・雑誌・広告などのレシピ開発、フードスタイリング、フードコーディネートを中心に活躍中。作りやすく野菜たっぷりの家庭料理やおうちおやつを中心に、いつもの料理がちょっとした組み合わせの変化で楽しめるようになる、アイデアあふれるレシピが得意。著書に『コンテナですぐできレンチンひとり分ごはん』（主婦と生活社刊）など。

### ■新谷友里江さんコメント

「豆腐干との出会いは3年ほど前で、産後太りに悩んでいた頃でした。2人めの子どもを出産後、なかなか体重が戻らなかったのです。

いろんなダイエット法を試しましたが、いちばん無理なく、おいしく続けられたのが豆腐干でした。

豆腐干は高たんぱく、低糖質のとても優秀な健康食材。

食べてみるとシンプルな味わいでくせがなく、どんな調理法や味つけにも合うので、使いやすさも抜群でした。週末のランチの Pasta や汁麺に麺がわりに使ったり、野菜をたっぷり入れたサラダや具たくさんスープに加えて夕飯に食べたりと、ゆるりとした豆腐干生活を続け、半年で7kgやせることができました。

この本では、和洋中エスニックとバラエティ豊かな味つけで、あえものやサラダ、麺もの、ごはんもの、煮もの、炒めものなど、さまざまな調理法の豆腐干レシピを100品ご紹介しています。豆腐干を初めて食べる方はもちろん、もっといろいろな使い方を知りたい方にも最適なレシピが満載です。」（「はじめに」より）

## PRESS RELEASE

### ■新谷友里江さんおすすめレシピ



パクチーと紫玉ねぎのナンプラーレモンあえ



鶏ひきと高菜のピリ辛パスタ



ツナの青のり山椒あえ

撮影／鈴木泰介

### ■優食™の「豆腐干」の栄養成分（100gあたり）

エネルギー：214kcal

たんぱく質：23.0g

脂質：12.5g

炭水化物：2.8g

糖質：1.8g

食物繊維：1.0g

食塩相当量：8.3mg

※（一財）日本食品分析センター

※サンプル品分析による推定値



### ■「豆腐干」について

豆腐干とは、単に豆腐を干したものではなく、豆腐に圧力をかけて水分を抜き、軽く乾燥させた食材です。中華圏では「豆腐干」を細切りにしたものが「豆腐干絲」として、古くから定番食材として広く親しまれ、和えものなどの副菜から、炒めもの・煮ものなどの主菜まで幅広く活用されてきました。近年日本では、低糖質・高たんぱく質・グルテンフリーといった優れた栄養特性が脚光を浴び、そのくせの少なさ・アレンジのしやすさから、和洋中様々な料理へと活用の幅が広がっています。



## PRESS RELEASE

### ■株式会社 優食 会社概要

商号 : 株式会社 優食

所在地 : 〒132-0024 東京都江戸川区一之江七丁目35-22 一富ビル5階

HP : <https://yushoku.co.jp/>

電話 : 03-5662-2555

FAX : 03-5662-3898

メール : [info@yushoku.co.jp](mailto:info@yushoku.co.jp)

代表者 : Yuen Gabby-Li