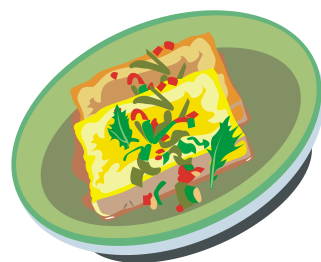


大豆まるまるおとうふ

&

大豆まるまる豆乳

レシピ集



山梨学院短期大学

食物栄養科



揚げだし豆腐 あんかけ(4個分)



☆材料☆

- 大豆まるまるおっとうふ…1パック
 - 片栗粉……………適量
 - こねぎ……………5g
 - 鶏ひき肉……………50g
 - 油……………5g
- A {
- しょうゆ……………大さじ1
 - みりん……………大さじ1
 - 酒……………大さじ1/2
 - かつおだし……………150mL
 - 片栗粉(あんかけ用)……5g
 - 水……………5g

☆作り方☆

- ①豆腐を4等分にし、片栗粉を薄くつけ油であげる。
- ②フライパンに油をひき、ひき肉を入れよく炒める。
- ③ひき肉に火が通ったら、Aの材料を入れ軽く煮る。
- ④③に水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ⑤①に④をかけ、小口切りにしたこねぎをのせる。



* 1個分の栄養価 *

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
148	7.6	7.8	10.5	55	1.1
ビタミンA(μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
8	0.11	0.07	1	4.8	0.6

豆腐ハンバーグ(2個分)



☆材料☆

- 大豆まるまるおっとうふ……………1パック
- 豚ひき肉……………100g
- 玉ねぎ……………50g
- たまご……………1個
- パン粉……………大さじ5
- 油……………大さじ1
- 食塩……………2g

☆作り方☆

- ①たまねぎはみじん切りにし炒め、荒熱を取っておく。
- ②ボウルに材料と調味料を入れ、よく混ぜ合わせます。
- ③熱したフライパンに油をひき、空気を抜いて楕円形にしたたねを並べる。このとき真ん中をへこませる。
- ④表面を焼いて中まで火が通ったら完成。

* 1個分の栄養価 *

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
393	22.5	23.3	21.3	125	2.9
ビタミン A(μ g)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
43	0.50	0.28	3	10.3	1.3

豆腐蒸しパン(6個分)



☆材料☆

- A
- 大豆まるまるおっとうふ…1パック
 - 大豆まるまる豆乳…50cc
 - 水…30cc
 - ホットケーキミックス…200g
 - かぼちゃ…45g



☆作り方☆

- ①かぼちゃを1cm角に切り、電子レンジで加熱する。(500wで30秒)
- ②ボウルにAの材料をすべて入れ、だまがないように混ぜる。豆乳と水を最初に混ぜておくとうい。
- ③1と2を混ぜ合わせる。
- ④カップに入れて電子レンジで加熱する。(1個)

* 1個分の栄養価 *

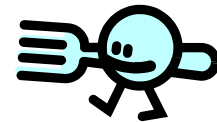
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
177	5.9	3.4	30.8	69	0.9
ビタミンA(μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
16	0.10	0.06	3.2	4.1	0.3

ごまぷいん(4個分)



☆材料☆

- ゼラチン……………5g
- 水……………30cc
- 大豆まるまる豆乳……………150cc
- ごま……………10g
- 大豆まるまるおっとうふ……………1パック
- 砂糖……………大さじ2



☆作り方☆

- ①ゼラチンを水でふやかして、レンジで加熱して溶かす。
 - ②大豆まるまる豆乳とごまを合わせてミキサーにかける。
 - ③②に残りの材料をいれ、さらにミキサーにかける。
 - ④器に移して冷蔵庫で冷やし固める。
- ★ごまは白でも黒でも同じ分量です。

* 1個分の栄養価 *

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
121	7.4	4.8	12.5	86	1.6
ビタミン A(μ g)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
0	0.11	0.04	0	51	0

ホットケーキ(3枚分)



☆材料☆

- ホットケーキミックス……………300g
- 大豆まるまる豆乳……………140cc
- 水……………30cc
- たまご……………2個



☆作り方☆

- ①大豆まるまる豆乳と水を混ぜておく。
- ②ボウルに残りの材料と①をだまにならないようによく混ぜる。
- ③フライパンに油をひき焼く。
- ④お好みでバター、メープルシロップなどを付けてお召し上がりください。

* 1枚分の栄養価 *

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
438	13.4	8.6	75.9	124	1.7
ビタミン A(μ g)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
59	0.14	0.24	0	2	1.1

春雨スープ(5人分)



☆材料☆

- 大豆まるまるおとうふ…2/3パック
- 玉ねぎ……………1/4個
- にら……………5g
- 春雨……………25g
- ベーコン……………1枚
- 水……………800cc
- 洋風だし……………15g
- コーン(缶詰)……………15g

☆作り方☆

- ①玉ねぎ、にら、ベーコンを食べやすい大きさに切る。
- ②大豆まるまるおとうふを1cm角に切る。
- ③鍋に水をいれ火にかける。沸騰したら洋風だしをいれ、春雨をゆでる。
- ④③に玉ねぎ、にら、ベーコンをいれ煮る。
- ⑤火が通ったらコーンと大豆まるまるおとうふをいれる。



1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
74	3.4	2.4	9.6	29	0.6
ビタミンA(μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
3	0.06	0.03	2	2.8	1.3

豆乳とツナの Pasta (2人分)



☆材料☆

- A {
- 大豆まるまる豆乳……………50cc
 - ゆで汁……………50cc
 - 固形コンソメ……………2個
 - しょうゆ……………小さじ2
 - 油……………4g
 - パスタ……………200g
 - フロッキー……………80g
 - ツナ缶……………80g

☆作り方☆

- ①鍋にたっぷりのお湯を沸かせて、パスタをゆでる。フロッキーもゆでておく。
- ②熱したフライパンに油をひいて、ツナとフロッキーを炒める。
- ③②にAの材料をいれ、味を整える。
- ④③にパスタをいれ、からませて完成。



* 1人分の栄養価 *

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
553	23.9	14.06	77.9	41	2.9
ビタミン A(μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
28	0.28	0.21	48	4.5	3.4

豆腐の味噌汁(2人分)



☆材料☆

- 大豆まるまるおっとうふ……1/3パック
- カットわかめ……2g
- 玉ねぎ……25g
- ほんだし……2g
- みそ……12g
- 水……400cc

☆作り方☆

- ①玉ねぎを切る。大豆まるまるおっとうふを1cm角に切る。
- ②鍋に水をいれ、沸騰したらほんだしをいれる。
- ③玉ねぎをいれ火が通ったら大豆まるまるおっとうふ、わかめをいれる。
- ④火を止め味噌を溶かし入れる。
- ⑤もう1度火にかけ沸騰する直前で止める。



1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
62	4.2	2.1	7.1	49	0.9
ビタミンA(μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
2	0.06	0.03	1	3.9	1.4

豆腐さらだ(2人分)



☆材料☆

- 大豆まるまるおっとうふ……1パック
- サニーレタス………1枚
- ミニトマト………3個
- コーン(缶詰)………25g
- ノンオイルドレッシング………適量

☆作り方☆

- ①大豆まるまるおっとうふを1cm角に切る。
- ②レタス、トマトを水でよく洗う。
- ③ミニトマトは半分に切る。
- ④器にレタスをしき、その上に大豆まるまるおっとうふ、トマト、コーンをちらす。
- ⑤ドレッシングをかけてお召し上がりください。



* 1人分の栄養価 *

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
164	10.0	5.4	19.1	109	1.9
ビタミンA(μ g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
33	0.20	0.08	9	10.3	1.2

3色サラダ(2人分)



☆材料☆

- 大豆まるまるおっとうふ……1/2パック
- アボカド……1/2個
- トマト……1/2個
- 塩……適量
- こしょう……適量
- ノンオイルドレッシング……適量



☆作り方☆

- ①大豆まるまるおっとうふを1cm角に切る。
- ②アボカド、トマトを水でよく洗う。
- ③アボカドは皮をむき、種を取り除いたら1cm角に切る。トマトを1cm角に切る。
- ④アボカド、大豆まるまるおっとうふ、トマトの順にいれて層を作る。
- ⑤塩こしょう、ドレッシングをかけてお召し上がりください。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
91	3.8	5.5	7.5	38	0.7
ビタミンA(μ g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
14	0.09	0.07	7	4.6	0.5

豆腐白玉(4人分)



☆材料☆

- 大豆まるまるおっとうふ……1パック
- 白玉粉……120g
- ゆであずき(缶詰)……120g
- きな粉……適量
- 黒蜜……適量

☆作り方☆

- ①大豆まるまるおっとうふと白玉粉を混ぜる。耳たぶくらいのかたさ。
- ②食べやすい大きさに丸めて、真ん中をくぼませる。
- ③たっぷりの沸騰したお湯でゆでる。浮いてきたら水に取り、冷やす。
- ④うつわにあずき、白玉、きな粉、黒蜜を好みでかけて完成。



* 1人分の栄養価 *

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
314	11.2	5.4	55.2	80	2.5
ビタミン A(μ g)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
0	0.18	0.07	0	7.6	0.1

豆腐の春巻(4つ分)



☆材料☆

- 大豆まるまるおっとうふ……1/2パック
- プロセスチーズ……40g
- 春巻の皮……4枚
- 油……16g
- ポン酢……適量

☆作り方☆



- ①豆腐とチーズを4等分にする。
- ②春巻の皮で豆腐とチーズをまく。水で溶いた小麦粉(分量外)で、端をとめる。
- ③②を油で揚げて完成。

1つ分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
155	5.9	7.9	14.0	84	0.5
ビタミンA(μ g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
26	0.06	0.06	0	2.1	0.4

ティラミス(3人分)



☆材料☆

- A { ●大豆まるまるおっとうふ……………1パック
- クリームチーズ……………100g
- 砂糖……………大さじ1
- B { ○インスタントコーヒー……………小さじ1
- お湯……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ2
- カステラ……………60g



☆作り方☆

- ①カステラを残りのBの材料を混ぜたものにひたす。
- ②Aの材料を泡立て器でよく混ぜる。
- ③器に①と②を交互に盛り付ける。
- ④冷蔵庫で冷やして完成。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
307	10.0	15.5	31.7	97	1.4
ビタミンA(μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
93	0.13	0.19	0	6.4	0.3

豆腐の肉巻き(2人分)



☆材料☆

- 大豆まるまるおっとうふ……………1パック
 - 豚肉……………40g
 - ピーマン……………20g
 - 油……………大さじ1
- A {
- しょうゆ……………大さじ1
 - 酒……………大さじ1
 - みりん……………大さじ1

☆作り方☆

- ①豆腐を4等分し豚肉を巻き、片栗粉(分量外)をつける。
- ②Aの材料を混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油をひき、①を焼く。
- ④焼けてきたら②を入れ、水分がなくなるくらいまで煮詰める。
- ⑤ピーマンをさっと炒めてお皿に盛り付けて完成。



1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
264	13.0	14.2	17.5	104	2.0
ビタミンA(μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
5	0.31	0.12	8	9.7	1.1

豆腐のい巻き(4人分)



☆材料☆

- 大豆まるまるおっとうふ……………1パック
- 焼きのり……………2枚
- バター……………15g
- しょうゆ……………適量
- 七味とうがらし……………適量



☆作り方☆

- ①豆腐を8等分にし、160～170度のオーブンで表面に焼き色がつくくらい焼く。
- ②焼けた豆腐に溶かしたバターと七味とうがらしをかける。
- ③焼きのりで②を巻き、端をしょうゆでとめる。
- ④お皿に盛り付けて完成。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
97	4.7	5.8	6.6	52	0.9
ビタミンA(μ g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
41	0.09	0.04	1	4.9	0.1

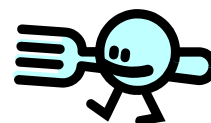
きのこリゾット(4人分)



☆材料☆

- 大豆まるまる豆乳……………1 カップ
- 白ワイン……………50mL
- 米……………180g
- オリーブオイル……………大さじ 2
- えのき……………1 袋
- お湯……………2 カップ
- しめじ……………1/2 パック
- フロセスチーズ……………40g
- 玉ねぎ……………1/2 個
- パセリ……………適量
- ミニトマト……………6 個
- 固形コンソメ……………2個

☆作り方☆



- ①深鍋にオリーブオイルを熱し、スライスにした玉ねぎを透き通るまで炒める。
- ②好みの大きさに切ったしめじとえのきを加え、火が通ったらワインを入れ混ぜる。
- ③米を入れ透き通るまで炒め、トマト、水、コンソメを加える。
- ④弱火で水分がなくなるまで加熱し、豆乳を加える。
- ⑤チーズを余熱で溶かし、器に盛り付けパセリを散らして完成。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
310	8.8	10.3	44.1	81	1.7
ビタミン A(μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
37	0.17	0.22	6	2.9	1.4

豆腐グラタン(2皿分)



☆材料☆

- マカロニ……………250g
- 玉ねぎ……………50g
- ホールトマト……………100g
- 豚ひき肉……………40g
- 小エビ……………50g
- 塩……………1g
- こしょう……………少々
- バター……………30g
- 小麦粉……………30g
- 大豆まるまる豆乳……………120mL
- 水……………40mL

A

☆作り方☆



- ①Aの材料でホワイトソースを作る。
- ②玉ねぎを切り、ひき肉、小エビ、ホールトマト、塩、こしょうで炒める。
- ③グラタン皿に②をいれ①で作ったホワイトソースをかける。
- ④200度のオーブンでこんがり焼き目がつくまで焼く。」

* 1皿分の栄養価 *

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
767	25.3	21.5	111.3	65	3.2
ビタミンA(μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
164	0.46	0.18	8	5.0	1.1

ピーマンの肉詰め(1人分)



☆材料☆

- 大豆まるまる豆乳……………30cc
- ピーマン……………1個
- 玉ねぎ……………1/4個
- 豚ひき肉……………50g
- 塩……………1g
- 油……………大さじ1

☆作り方☆

- ①玉ねぎをみじん切りして炒めて、冷ます。
- ②①とピーマン以外の材料を混ぜる。
- ③半分に切ったピーマンに②をつめる。
- ④170度のオーブンで火が通るまで焼く。



1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
243	11.3	18.3	6.9	21	1.3
ビタミン A(μ g)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
19	0.34	0.13	35	1.7	1.1

紅茶スムージー(3人分)



☆材料☆

- 大豆まるまる豆乳……………200cc
- 紅茶……………200cc
- ガムシロップ……………1個

☆作り方☆



- ①大豆まるまる豆乳を適当な型に入れて凍らせる。
- ②ミキサーに①と紅茶、ガムシロップをいれ混ぜる。
- ③グラスにいれる。
- ④お好みでくるみや、ドライフルーツなどをいれてください。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
37	2.5	1.3	3.5	11	0.5
ビタミン A(μ g)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
0	0.02	0.02	0	0.1	0

ヨーグルトスムージー(1人分)



☆材料☆

- 大豆まるまる豆乳……………100cc
- ヨーグルト……………50g

☆作り方☆



- ①大豆まるまる豆乳を適当な型に入れて凍らせる。
- ②ミキサーに①とヨーグルトをいれ混ぜる。
- ③グラスにいれる。
- ④お好みでくるみや、ドライフルーツなどをいれてください。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
77	5.4	3.5	5.6	75	1.2
ビタミン A(μ g)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
17	0.05	0.09	1	0.2	0.1

コーヒー豆乳(2人分)



☆材料☆

- 大豆まるまる豆乳……………130cc
- 微糖コーヒー……………130cc

☆作り方☆

- ①大豆まるまる豆乳を適当な型に入れて凍らせる。
- ②ミキサーに①とコーヒーをいれ混ぜる。
- ③グラスにいれる。



* 1人分の栄養価 *

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
41	2.5	1.3	4.6	12	0.8
ビタミン A(μ g)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
0	0.02	0.02	0	0.2	0

コーンチャウダー(3人分)



☆材料☆

- 玉ねぎ……………1/2個
- にんじん……………1/2個
- キャベツ……………3枚
- ベーコン……………2枚
- コーン(缶詰)……………60g
- バター……………15g
- 固形コンソメ……………1個
- 水……………300cc
- 塩……………0.6g
- 大豆まるまる豆乳……………200cc

☆作り方☆



- ①野菜とベーコンを1cm角に切る。
- ②バターで①を炒める。
- ③②に水、コンソメをいれて煮込む。このとき、コーンも入れる。
- ④大豆まるまる豆乳をいれて塩で味を整える。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
138	4.5	9.0	10.4	28	1.1
ビタミンA(μ g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
219	0.09	0.05	11	2	0.6

しゅうまい(16個分)



☆材料☆

- 大豆まるまるおとうふ……1パック
- しいたけ……30g
- 鶏ひき肉……100g
- おろししょうが……小さじ1
- しょうゆ……小さじ1/2
- 塩……0.2g
- 片栗粉……小さじ1
- シューマイの皮……16枚
- 小えび……8個
- グリーンピース……8個
- からし醤油……適量

A



☆作り方☆

- ①しいたけをみじん切りにする。
- ②A 以外の材料をすべてボウルに入れて混ぜる。
- ③シューマイの皮で②を包む。上に小えびまたは、グリーンピースを乗せる。
- ④蒸し器で15分蒸す。からし醤油をつけてお召し上がりください。

* 1人分(各1個)の栄養価 *

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
164	11.5	5.2	17.4	58	1.3
ビタミンA(μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
10.9	0.14	0.10	2	5.4	0.5

豆乳シチュー(4人分)



☆材料☆

- 大豆まるまる豆乳……………300cc
- 水……………300cc
- 油……………大さじ1
- 生鮭……………140g
- 小麦粉……………大さじ1
- 酒……………110g
- 固形コンソメ……………1個
- バター……………15g
- じゃがいも……………中3個
- 玉ねぎ……………1個
- にんじん……………1本
- エリンギ……………100g
- ほうれん草……………70g

☆作り方☆



- ① 鮭を食べやすい大きさに切り、酒10gと小麦粉をまぶしておく。
- ② 材料を食べやすい大きさに切る。油をひいた鍋で鮭の表面を焼き、取り出す。
- ③ ほうれん草以外の材料を炒め、酒、コンソメ、水と②で取り出した鮭を入れ弱火で20分煮込む。
- ④ ほうれん草と豆乳を入れ、味を整えたら完成。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
358	14.3	12.7	42.4	58	2.3
ビタミンA(μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
579	0.30	0.24	60	6	0.7

豆腐のカブレーゼ(4人分)



☆材料☆

- 大豆まるまるおっとうふ……1/2パック
- トマト……100g
- A {
 - 塩……1g
 - こしょう……適量
 - オリーブ油……大さじ1

☆作り方☆

- ①トマトと大豆まるまるおっとうふを薄くスライスする。
- ②皿に交互に盛り付ける。
- ③Aの材料をかける。



* 1人分の栄養価 *

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
66	2.4	4.4	4.3	27	0.5
ビタミン A(μ g)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
11.8	0.06	0.02	4	2.6	0.3

おっとうふ提供:株式会社ソイワールド

〒400-0306

山梨県南アルプス市小笠原 510-12

Tel:055-288-0300

Fax:055-288-0301

レシピ作成:

山梨学院短期大学 中川研究室

中川裕子教授

食物栄養科2年 小林麻実

食物栄養科2年 高橋瑞穂

食物栄養科2年 羽田笑加