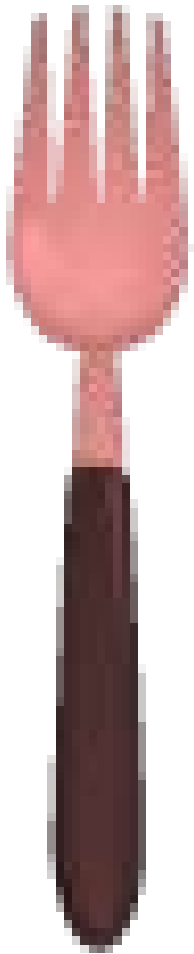
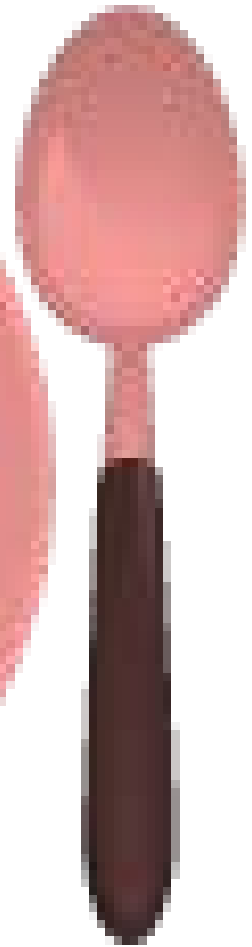




2016



デザート向け
おっ豆腐
& 豆乳レシピ



① 豆乳チーズロールケーキ

☆材料 分量 (1本分)

・卵黄	60g	・薄力粉	100g
・グラニュー糖	70g	・豆乳	85mL
・サラダ油	50g	・バニラエッセンス	数滴
・卵白	190g		
・グラニュー糖	40g		
・豆腐	150g		
・生クリーム	15g		
・グラニュー糖	15g		
・ラム酒	数滴		
・クリームチーズ	100g		
・レモン汁	大さじ 1/2		
・桃(缶詰)	85g		
・いちご	70g		



作り方

1. 天板にクッキングシートをひく。
2. 卵を卵黄と卵白に分けてボウルに入れる。
3. 卵白にグラニュー糖を3~4回ほどに分けて入れながら、角が立つようにメレンゲを作る。オーブンを180℃に予熱する。
4. 卵黄の入ったボウルにグラニュー糖を入れ、白っぽくなるまで混ぜる。
5. 4に豆乳とサラダ油とバニラエッセンスを加えて混ぜる。
6. 5に薄力粉をふるって均一になるまで混ぜる。メレンゲを入れてすくいあげるように混ぜていく。
7. 天板に流し入れて180℃オーブンに入れて18分程焼く。
8. クリームチーズを常温に戻し、ラム酒・レモン汁を混ぜ合わせる。生クリームとグラニュー糖を合わせて7分立てしクリームチーズと混ぜ合わせる。
9. 生地を8のクリームを塗り、切ったフルーツをのせて巻く。好みの大きさに切る。

栄養価 (1個分)

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)
395	8.5	27.4	26.5	54	1.2
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)
177	0.08	0.24	6	0.9	0.3

②豆乳シュークリーム

★材料(15個分)

- ・シュー生地
- ・無塩バター 50g
- ・水 80mL
- ・豆乳 70mL
- ・薄力粉 60g
- ・強力粉 40g
- ・卵 3個
- ・塩 1g
- ・カスタードクリーム
- ・豆乳 130g
- ・牛乳 300g
- ・グラニュー糖 100g
- ・薄力粉 50g
- ・卵 2個
- ・バニラエッセンス 数滴



★作り方

○シュー生地

1. オープンを200℃に予熱して粉を2回ふるい、卵は溶いておく。
2. バター、水、豆乳、塩、グラニュー糖を鍋に入れ火にかける。
3. 煮立ったら火をとめて、粉をいっきに鍋にいれる。
4. まとまりがでるまで、しっかり混ぜて火からおろす。卵を3～5回にわけてしっかり混ぜる。
5. 生地が柔らかいうちにクッキングシートを引いた天板にしぼりだす。
200℃で13分180℃で17分焼く。荒酸をとり包丁で生地を横半分に切り目を入れておく。

○カスタードクリーム

6. 鍋に卵とグラニュー糖を入れ、混ぜてからこす。
7. 牛乳と豆乳を入れ、混ぜる。
8. 中火で火をかけ、混ぜながらふるった薄力粉とバニラエッセンスを入れる。
9. とろっとしてきたら火から下ろし、そのまま冷めるまで待ち焼きあがったシュー生地にクリームをはさむ。

栄養価1人分(2個)

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)
271	8.8	11.8	31	76	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)
123	0.09	0.04	0	0.4	0.2

③豆乳スフレチーズケーキ

☆材料(18 cmケーキ丸型)

- ・クリームチーズ 200g
- ・グラニュー糖 80g
- ・薄力粉 185g
- ・豆乳 100mL
- ・卵黄 2個分
- ・卵白 2個分



☆作り方

1. クリームチーズ、卵、豆乳は常温に戻しておく。オーブンを160℃に予熱しておく。
2. クリームチーズにグラニュー糖の半量を加え、泡立て器でクリーム状に混ぜる。
3. 2に卵黄、豆乳を加えて混ぜ、さらに薄力粉を加えてダマにならないように混ぜる。
4. 別のボウルに卵白を入れ残りの砂糖を2回に分けて入れメレンゲを作る。
5. 3にメレンゲを2回に分けてさっくりと混ぜクッキングシートを敷いた型に流しいれる。
6. 160℃のオーブンで50分焼く。
7. 焼きあがったらオーブンからだし完全に冷めたら型から外す。

栄養価(1人分)(1/4カット)

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)
473	12.0	20.7	56.8	66	1.0
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)
168	0.11	0.26	0	1.5	0.5



④豆腐・豆乳ケーキ

★材料（18cm ケーキ丸型）

○スポンジ

・豆乳	50g
・卵白	110g
・グラニュー糖	120g
・卵黄	120g
・薄力粉	100g
・バター	30g

○クリーム

・豆腐	100g
・生クリーム	200g
・桃	200g
・ザクロ果汁	200mL
・粉ゼラチン	5g
・水	大さじ1



★作り方

1. ケーキ型の底にクッキングシートを敷く。2つのボウルに卵白と卵黄を分けて卵白の方をハンドミキサーでかたく泡立て1/2量の砂糖を2~3回に分けて加えて角が立つようになるまでよく泡立てる。
2. 卵黄と残りの砂糖をハンドミキサーで卵黄が白っぽくなるまで泡立てバニラエッセンスをくわえる。
3. バターと豆乳を入れ溶かす。オーブンを160℃35分に予熱し卵のボウルに一度ふるった小麦粉をまたふるいにかけて加える。ゴムベラで切るようにしながら手早く混ぜ合わせる。ここで2を流し入れ切るように混ぜる
4. ケーキ型に生地を入れ空気を抜くために高いところから2回落とす。生地が冷めたら上下に横に切れ目を入れる。
5. 生クリームを泡立てできたスポンジの中と側面に塗る。間に桃と水を切った豆腐を入れる。
6. 最後に上にザクロのゼリーをのせて完成。

栄養価（1人分）

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)
318	6.4	16.6	35.7	36	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)
101	0.06	0.12	3	1.2	0.3

⑤豆腐ガトーショコラ

★材料（18cm パウンド角型）

- 豆腐 100g
- ミルクチョコレート 100g
- 卵黄 40g
- ココアパウダー 20g
- ブレンダー 8mL
- 普通牛乳 30g
- バニラエッセンス 数滴



★作り方

1. ココアパウダーを二回ふるいにかける。
2. ミルクチョコレート、牛乳を電子レンジ 500W で1分ほど温め溶かす。
3. 豆腐を裏ごしするかミキサーにかけ、ブレンダー、バニラエッセンスを混ぜる。
4. 3に2を加え混ぜる。
5. 4にふるったココアパウダーを半分ずつ加え、よく混ぜる。
6. 5に牛乳を少しずつ加え、よく混ぜる。
7. 型に入れ、180℃に予熱しておいたオーブンで20～30分焼く。

栄養価（1人分）

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)
89	2.4	5.6	7.1	40	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 (g)
27	0.05	0.08	0	1.2	0.0

⑥豆乳カステラ

★材料（パウンド型 18cm）

- ・薄力粉 100g
- ・豆乳 40mL
- ・砂糖 100g
- ・はちみつ 60g



★作り方

1. 電子レンジで温めた豆乳にはちみつを入れよく溶かしておく。
2. ボウルに卵とグラニュー糖を入れ、もったりするぐらいまでハンドミキサーで混ぜる。
3. 2に1を入れ混ぜる。ふるっておいた薄力粉を3回に分けて混ぜ入れる。ゴムベラでさっくりと混ぜる。
4. クッキングシートを敷いたパウンド型に流し入れ、160℃のオーブンで40分焼く。
5. 焼きあがったら8等分にする。

栄養価（1人分）

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 (g)	鉄 (g)
118	1.6	0.3	27.5	4	0.2
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 (g)
0	0.02	0.01	0.25	0.4	0.0



⑦豆乳バナナパウンドケーキ

材料（18cm パウンド角型）

・豆腐	50g
・豆乳	35mL
・バナナ	130g
・薄力粉	200g
・グラニュー糖	30g
・ベーキングパウダー	5g
・牛乳	10g
・メープルシロップ	5g
・植物油	20g



作り方

1. 室温に戻したやわらかめのバターにグラニュー糖を混ぜ、白っぽくなるまで混ぜる。
2. 薄力粉をふるっておき、豆腐は小口切りにして整え、バナナ以外を全て混ぜ合わせておく。
3. バナナは食べやすい大きさに切っておく。
4. 生地をパウンド型に流しいれ、バナナを上部にかざり、180℃で30～35分オーブンで焼く。

栄養価（1人分）

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)
197	3.6	4.4	34.9	36	0.4
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 (g)
2	0.07	0.03	4	1.4	0.2

⑧豆乳ワッフル 豆乳カスタード味

★材料（12個分）

ワッフル生地

- ・豆乳 110mL
- ・薄力粉 90g
- ・ベーキングパウダー 3g
- ・グラニュー糖 30g
- ・卵白 2コ分（50g）
- ・卵黄 1コ分（20g）



カスタードクリーム

- ・豆乳 50mL
- ・牛乳 150g
- ・卵 1コ分（60g）
- ・グラニュー糖 50g
- ・薄力粉 15g
- ・バニラエッセンス 数滴

★作り方（生地）

1. 卵白は角が立つまで泡立てしておく。卵黄・グラニュー糖・牛乳を混ぜ、薄力粉とベーキングパウダーをふるい合わせながら混ぜる。
2. 1を加え、さっくり混ぜ合わせる。
3. フライパンで楕円形に焼き、カスタードクリームを中身にはさむ。
好みに生クリームを添えても良い。
※カスタードクリームはP2の豆乳シュークリームを参考にして作る。

栄養価（1人分/2個）

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)
181	6.2	4.3	28.7	62	0.8
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 (g)
47	0.07	0.16	0.33	0.9	0.2

⑨豆乳ココアプリン

☆材料(ゼリー型×6個分)

- 牛乳 200mL
- 豆乳 200mL
- ココアパウダー 24g
- 熱湯 大さじ2
- グラニュー糖 10g
- 粉ゼラチン 5g
- 水 大さじ2



作り方

1. 耐熱容器に水大さじ2を入れ、粉ゼラチンに水大さじ2を入れてよく溶かしませる。
2. ボールにココア大さじ1を入れ、熱湯大さじ2を入れてよく溶かし混ぜる。
3. 豆乳200mLを電子レンジで2分半程温めて2に入れ、グラニュー糖を入れてよく混ぜる。
4. 粉ゼラチンを3に入れてよく混ぜる。
5. ゼリー型容器に流して、粗熱がとれたら、冷蔵庫で2時間程冷やす。

栄養価(1個分)

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)
61	3.2	2.1	7.3	51	0.4
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 (g)
13	0.04	0.08	0.3	0.7	0.1



⑩豆腐のブルーベリームース

★材料（ゼリー型×4個分）

- ・豆腐 50g
- ・冷凍ブルーベリー 45g
- ・粉ゼラチン 2g
- ・グラニュー糖 10g
- ・ヨーグルト 25g



★作り方

1. 粉ゼラチンを水で15分間ふやかしておく。
2. 豆腐をつぶしヨーグルトとグラニュー糖、冷凍ブルーベリーを混ぜる。
3. ふやかした粉ゼラチンを電子レンジで20秒加熱する。
4. 2に3をいれ、ゼリー型容器に流し入れ冷蔵庫で30分冷やし固める。
5. 最後にブルーベリーを上に飾る。

栄養価（1個分）

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)
23	1.1	0.5	0.5	11	0.2
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)
2	0.02	0.02	1	0.6	0.0

⑪ 豆乳杏仁豆腐

材料（150mL×5個分）

・粉ゼラチン	5g
・水	大さじ2
・豆乳	140mL
・牛乳	150g
・生クリーム	80g
・グラニュー糖	大さじ2
・アーモンドエッセンス	10滴



作り方

1. 粉ゼラチンは水大さじ2で15分間ふやかしておく。
2. 豆乳・牛乳・生クリームを混ぜ、グラニュー糖を入れて、加熱する。
3. 1と2とアーモンドエッセンスを入れてゼラチンを加えよく攪拌する。
4. ガラス容器に流し入れて冷蔵庫内で30分冷やし固める。

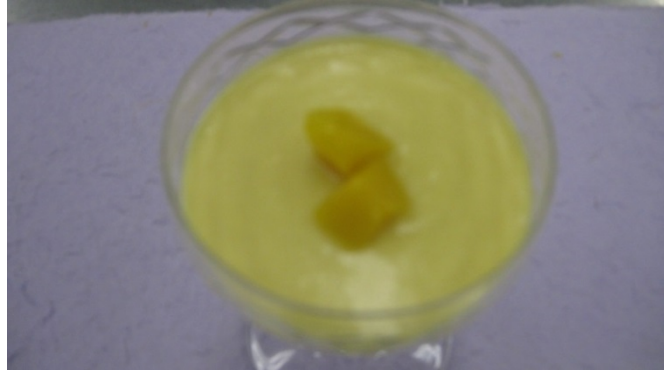
栄養価（個分）

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
152	4.6	8.9	13.8	55	0.4
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 (g)
15	0.04	0.06	1	0.6	0.2

⑫豆乳マンゴーフリン

★材料（ゼリー型×5個分）

- ・豆腐 150g
- ・グラニュー糖 15g
- ・レモン汁 15g
- ・牛乳 50g
- ・マンゴー 150g
- ・粉ゼラチン 5g
- ・水 大さじ2



★作り方

1. 粉ゼラチンを水で5分間ふやかす。
2. 電子レンジで20～30秒加熱する。
3. 材料をすべてミキサーに入れて混合する。
4. ゼリー型容器に移して、冷蔵庫で30分冷やし固める。

栄養価（1個分）

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 (g)	鉄 (g)
63	3.2	1.4	10.2	28	0.5
ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
19	0.06	0.05	8	1.3	0.0



⑬豆乳メロンプリン

★材料（ゼリー型×5個分）

・豆腐	150g
・グラニュー糖	15g
・レモン汁	15g
・牛乳	50g
・メロン	150g
・粉ゼラチン	5g
・水	大さじ2



★作り方

1. 粉ゼラチンを水で15分間ふやかす。
2. 1を電子レンジで20～30秒加熱する。
3. 材料をすべてミキサーにいれて混合する。
4. ゼリー型容器に移して、冷蔵庫で30分冷やし固める。

栄養価（1個分）

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)
56	3.3	1.4	8.3	25	0.6
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 (g)
7	0.06	0.04	9	1.0	0.0

⑭豆乳レモンプリン

材料（ゼリー型×5 個分）

・豆乳	300mL	
・生クリーム	150g	
・グラニュー糖	80g	
・粉ゼラチン	10g	
・水	100mL	
・レモン	1 個	
}	・グラニュー糖	25g
	・水	100mL
	・粉ゼラチン	15g
・水	大さじ 2	



作り方

1. 粉ゼラチンは水でふやかし、鍋で溶かし、豆乳、生クリーム、グラニュー糖を混ぜ、ゼリー型容器に入れて、30 分ほど冷やし固める。
2. レモンシロップを作る。レモンの果汁、グラニュー糖、水、別にふやかし溶かしたゼラチンを鍋で混ぜ、とろみがつくまで混ぜる。
3. 1 の上にレモンを輪切りにしていちよう切りにして飾り、レモンシロップをかけて供する。

栄養価（1 個分）

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)
287	8.0	16.1	28.6	107	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 (g)
83	0.09	0.14	21	1.9	0.2

15 豆乳ババロア

材料（ゼリー型×5個分）

・豆乳	100mL
・牛乳	200g
・砂糖	20g
・生クリーム	180g
・白桃カルピス	100mL
・グラニュー糖	25g
・プレーンヨーグルト	400g
・粉ゼラチン	5g



作り方

1. 粉ゼラチンを水で 15 分間ふやかしておく。
2. 豆乳、牛乳、砂糖、カルピス、プレーンヨーグルトを混ぜ合わせる。
3. 電子レンジに 20～30 秒かけて溶かしたゼラチンと 2 を混ぜる。
4. ゼリー型容器に入れ、1 時間ほど冷蔵庫で固める。

栄養価（1個分）

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)
200	4.7	13.9	14.0	121	0.2
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 (g)
81	0.05	0.15	1	0.2	0.2

16 豆乳チョコアイスクリーム

★材料（150mL カップ×6 人分）

・豆乳	300mL
・生クリーム（植物性）	200g
・ココアパウダー	90g
・グラニュー糖	50g
・食塩	1g
・卵（全卵）	75g
・チョコチップ	20g



★作り方

1. ココアパウダーに豆乳を少しずつ混ぜていく。一気に混ぜるとだまになるので少しずつ混合する。
2. 1に卵の卵黄を入れ混ぜ合わせる。
3. 別のボウルにグラニュー糖半量と卵白でメレンゲを角が立つ程度に泡立てる。
4. 別のボウルには残りのグラニュー糖と生クリームを8分立てる。バニラエッセンス、食塩も合わせる。
2のボウルにメレンゲと生クリームの泡立てた半量を混ぜ合わせる。
5. 残りのメレンゲと生クリーム、チョコチップを切るように混ぜ合わせ、アイスクリーマーに40分～50分入れ、混ぜ合わせる。

栄養価（1人分）

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)
316	9.7	21.4	28.7	67	3.0
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 (g)
27	0.09	0.15	0	5.0	0.5

⑪ 豆乳芋ようかん

★材料 (15cm×15cm×3cm 角型)

- サツマイモ 350g
- 豆乳 400mL
- 粉寒天 8g
- グラニュー糖 40g



★作り方

1. サツマイモを蒸す。
2. しっかり火が通ったお芋を熱いうちに裏ごして、お芋のペーストとする。
3. 鍋に移し豆乳を入れてペーストを伸ばす。
4. ペーストを伸ばしながら粉寒天、グラニュー糖を加え弱火でとろみがついて沸騰するまでよく混ぜながら煮詰める。
5. 型に流し入れ冷蔵庫で60分位冷やし固める。

栄養価 (1人分)

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)
94	2.1	1.0	19.6	29	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)
1	0.09	0.02	13	1.8	0.0



18 豆腐豆乳パン

★材料（12個分）

- ・強力粉 300g
- ・豆腐 125g
- ・豆乳 75mL
- ・サラダ油 15g
- ・オリーブオイル 15g
- ・グラニュー糖 25g
- ・ドライイースト 5g
- ・ぬるま湯（37℃）30mL
- ・食塩 1.5g



★作り方

1. ドライイーストとぬるま湯（37℃）をしっかりと混ぜ、5分程度置く。
2. 豆腐は泡立て器で潰しておく。
3. サラダ油、オリーブオイル、グラニュー糖、豆乳、潰した豆腐、食塩をボウルに入れて軽くなじませるように混ぜる。
4. 3に強力粉、ぬるま湯とドライイーストの混ぜたものを加え混ぜ、生地がまとまったらよく捏ねる。
5. 捏ね終わったら2倍に膨らむまで1次発酵させる。（37℃30分）
6. 発酵が終わったらガス抜きをし、生地を12等分にして丸めて、また2倍に膨らむまで2次発酵させる。（37℃40分）
6. 乾かないように布巾をかぶせておく。
7. 発酵を終えたら180℃のオーブンで20～25分焼きあげる。

栄養価（1人分）

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)
131	3.7	3.4	20.6	10	0.4
ビタミンA (μ g)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
0.2	0.05	0.04	0	1.4	0.1

19 豆乳と山芋のあんかけ茶碗蒸し

★材料（4人分）

茶碗蒸し

・豆乳	100mL
・長芋	15g
・だし汁（鰹だし）	60mL
・塩	0.2g
・醤油	3g

あん

・もやし	10g
・人参	10g
・キャベツ	10g
・醤油	5g
・みりん	2.5g
・片栗粉	10g



★作り方

1. 蒸し器を用意し、蒸気をあげておく。
2. 鍋に水を入れ沸かし沸騰したところに鰹節を入れてだしを取る。
3. 長芋は皮をむいてすりおろす。
4. 器を用意し、その中に豆乳、長芋、だし汁、塩、醤油を合わせて混合し、器に均等に流し入れる。
5. 蒸し器に入れ15分蒸す。

あん

1. 人参、キャベツ、もやしを食べやすい大きさに切りフライパンで炒める。
2. 水溶き片栗粉を入れとろみをつける。
3. 蒸しが終わった茶碗蒸しの上に野菜あんをのせる。

栄養価（1人分）

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 (g)	鉄 (g)
26	1.3	0.5	4.3	10	0.3
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 (g)
19	0.03	0.02	2	0.6	0.4



まるまるおっ豆腐・豆乳試料提供：
株式会社ソイワールド
住所：山梨県南アルプス市小笠原 510-12
電話番号：055-288-0300

レシピ作成担当 中川研究室（中川裕子教授）
山梨学院短期大学 食物栄養科 2年生
石森莉那
市原寧々
中山千紗子
宮澤李代奈