

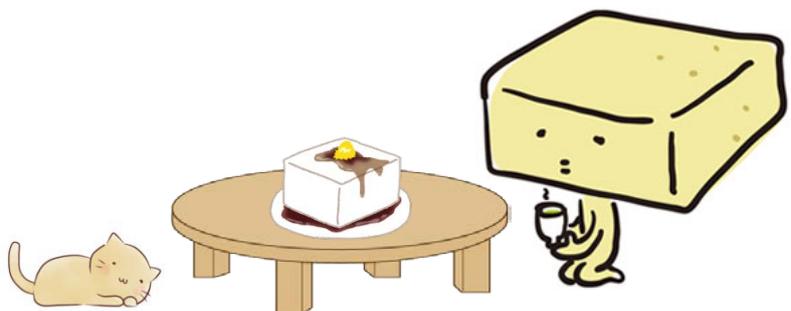
2015

デザート向け

おっ豆腐

& 豆乳レシピ

山梨学院短期大学 食物栄養科



①スイートポテト



材料	分量 (1 個分)
さつまいも	20g
砂糖	3g
卵 (卵黄)	1g
豆腐	6g
豆乳	1mL
バター	2g
卵	0.5g
豆乳	1mL

作り方

- ①さつまいもは皮ごと水洗いしラップで包み電子レンジで竹串がスッと通るまで加熱する。
熱いうちに皮をむき網などで裏ごししてペースト状にしておく。
- ②バターは常温に戻しておく。
- ③オーブンは 200℃に予熱をしておく。
- ④ボールにペースト状のさつまいもと②のバターを入れ、押し付けるように混ぜ砂糖を 2 回に分けて加えさらに混ぜ合わせる。
- ⑤④に豆乳、卵黄を加えて混ぜる。
- ⑥⑤を絞り袋にいれ絞り、形を作る。
- ⑦卵黄と豆乳を混ぜ合わせ⑥の表面に塗り、200℃に予熱しておいたオーブンで表面に焼き色がつくまで 15 分位焼く。

スイートポテト 栄養価

(1 個当り)

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)
60	0.9	2.1	9.3	13	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)	食塩相当量 (g)
20	0.03	0.02	6	0.6	0

②豆花(トーフア)



材料	分量 (1 個分)
ゼラチン	1.5 g
豆腐	50g
牛乳	50mL
きな粉	1 g
黒蜜	7 g

作り方

- ①牛乳にゼラチンを入れてふやかしておく。
- ②豆腐を 30 秒程ミキサーにかける。
- ③①②をあわせ、型に流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- ④お好みで、きな粉&黒蜜 or フルーツをのせる。

豆花 栄養価

(1 個当り)

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)
106	6.7	3.8	11.5	97	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)
19	0.10	0.11	1	1.7	0.1



③豆腐マフィン



材料	分量 (1 カップ分)
豆腐	20g
砂糖	5g
ホットケーキミックス	10g
卵	20g
バター	6g

作り方

- ①バターを耐熱容器に入れて電子レンジで20～30秒程加熱し、溶かす。オーブンは180℃に予熱しておく。
- ②ボールに卵、砂糖、豆腐を入れ、豆腐の塊がなくなるまで滑らかに泡立て器で混ぜ合わせ①のバターを加え、更に混ぜる。
- ③②にホットケーキミックスを加えて手早く混ぜ合わせる。粉が残っている状態でゴムベラでさっくりと混ぜ合わせる。
- ④型の6～7分目まで生地を入れ、型を落とすように空気をぬく。
- ⑤180℃のオーブンで25分焼き、冷ます。

豆腐マフィン 栄養価

(1 カップ当り)

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)
128	3.9	7.4	11.0	26	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)	食塩相当量 (g)
73	0.05	0.10	0	0.6	0.2

④みかんの3層プリン



作り方

- ①みかんは缶詰を使用する場合、実とシロップに分ける。
- ②みかんを耐熱容器に入れ、砂糖、レモン汁、バニラエッセンスを加え軽く混ぜ合わせる。
- ③②をラップし電子レンジ（500w）で3分加熱する。ラップを外しさらに2分加熱する。
- ④別の耐熱容器に豆腐を入れ、ラップをせずに電子レンジ（500w）で2分間加熱しておく。
- ⑤ゼラチン（下層）は牛乳の分量のうちの半量（50mL）でふやかしておく。
- ⑥④と砂糖をミキサーにかけてなめらかになるまで攪拌する。
- ⑦豆乳、残りの牛乳を加え混ぜたら⑤を電子レンジ（500w）で20秒加熱して加える。
- ⑧容器に1/2量を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑨残りの⑦に③を少し加え攪拌し、⑧が固まったらその上に流しいれ、再度冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑩ゼラチン（上層）を水でふやかしておく。
- ⑪残りの③を鍋に入れ⑩を加え、⑨が固まったらその上に流し、冷蔵庫に入れ固める。

材料	分量（1カップ分）
みかん(缶詰)	50 g
砂糖	5 g
レモン果汁	2mL
豆腐	50 g
豆乳	35mL
牛乳	35mL
砂糖	6 g
ゼラチン（下層）	2 g
ゼラチン（上層）	1.0 g
水	5mL
砂糖	1 g
バニラエッセンス	少々

みかんの3層プリン 栄養価

（1カップ当り）

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)
159	7.8	3.6	25.2	67	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)
30	0.13	0.10	9	2.3	0.0

⑤豆腐スコーン



材料	分量 (1個分)
ホットケーキミックス	50g
豆腐	25g
マーガリン	5g
板チョコ	7g

作り方

- ①豆腐をなめらかになるまでボールの中で混ぜる。
- ②①にホットケーキミックス粉と溶かしたマーガリンを加える。
- ③1 cm角に切った板チョコを加え混ぜる。
- ④③をラップに包み三角形に形を整え冷蔵庫で10分ねかせる。
- ⑤180℃に予熱しておいたオーブンで約10分焼く。

豆腐スコーン 栄養価

(1個当たり)

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)
274	5.6	9.2	42.0	77	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)
10	0.10	0.09	0	2.0	0.6



⑥豆腐のチーズケーキ



作り方

- ①クッキーを砕いて溶かしバターと、ココアを加え混ぜる。器に入れ冷蔵庫でねかせる。
- ②ボールにクリームチーズを入れ、泡立て器で柔らかくなめらかにし、砂糖を加えてよく混ぜる。レモン果汁とすりおろしたレモン果皮、ヨーグルト、豆腐を入れよく混ぜる。
- ③別のボールに生クリームを入れて、七分立てにし、②のクリームと混ぜ合わせ、あらかじめ小さじ1/2の水でふやかしておいたゼラチンを混ぜ入れる。
- ④①の上に③の生地を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤卵黄、砂糖、小麦粉を泡だて器で混ぜる。レモン汁とレモン汁と同量の水を加え、電子レンジに1分かけて混ぜ、さらにもう1分かけ混ぜ、冷やしておく。
- ⑥④の上に⑤をかける。

材料	分量 (1個分)
チョコクッキー	4 g
バター	2 g
ココアパウダー	1 g
ラム酒	3 滴
クリームチーズ	15 g
豆腐	40g
砂糖	4 g
生クリーム	10mL
レモン果汁	1mL
ヨーグルト	2 g
ゼラチン	1.5 g
レモン果皮	1 g
レモン果汁	2mL
砂糖	8 g
卵黄	5 g
小麦粉	1 g

豆腐のチーズケーキ 栄養価

(1個当り)

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)
236	7.8	14.3	19.9	64	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)
108	0.10	0.11	3	2.1	0.1

⑦豆乳フレンチトースト



材料	分量 (1/2 枚分)
食パン 4 枚切り	30g
卵	15g
豆乳	6mL
砂糖	5g
バニラエッセンス	少々
バター	4g
はちみつ	3g
粉砂糖	小さじ 1/2

作り方

- ①食パンは 3 等分に切る。
- ②ボールに卵、豆乳、砂糖、バニラエッセンスを混ぜる。
- ③②に①の食パンを 10 分浸す。
- ④フライパンにバターを溶かし弱火で焼く。焼き目がついたらひっくり返しもう片面も焼く。
- ⑤お皿に盛り付け、粉砂糖とはちみつをかける。

豆乳フレンチトースト 栄養価

(1/2 枚当り)

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)
186	6.7	7.2	23.2	32	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)
55	0.08	0.09	0	1.7	0.5



⑧チョコの3層プリン



材料	分量 (1 カップ分)
豆腐	40g
豆乳	35mL
砂糖	2g
ゼラチン	1g
牛乳	25mL
板チョコ	20g
砂糖	2g
砂糖	2g
生クリーム	10mL

作り方

- ①豆腐は電子レンジ (500W) で 2 分加熱する。
- ②ミキサーに①と砂糖を加えなめらかになるまでかける。
- ③ゼラチンは使用する牛乳の半分の量に浸しておく。
- ④②に豆乳、残りの牛乳、③のゼラチンを電子レンジ (500W) で 20 秒程加熱したものをいれかける。
- ⑤容器に④の約半量を流し込み、冷蔵庫で冷やし、固める。
- ⑥チョコを細かく刻み湯せんにかけて溶かしておく。
- ⑦⑤の残りの半分に⑥のチョコを少しと砂糖を加えミキサーにかける。
- ⑧⑤が逆さにしても落ちてこない程度になったら⑦をその上から流し込み、再度冷蔵庫で冷やし、固める。
- ⑨⑥のチョコレートに生クリームを加え火にかけ、溶かし、⑧で固まったその上から流し込み冷蔵庫で冷やす。

チョコの3層プリン 栄養価

(1 カップ当り)

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)
210	5.3	12.3	19.7	94	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)
54	0.10	0.15	0	1.7	0

⑨抹茶のパウンドケーキ



材料	分量 (1/8 個分)
ホットケーキミックス	15 g
バター	5 g
砂糖	5g
卵	10 g
抹茶	0.5 g
豆腐	15 g

作り方

- ①ボールに常温に戻したバターを練り、砂糖を加え混ぜる。
- ②①に溶き卵をだまにならないように少しずつ加える。
- ③②にホットケーキミックス粉と抹茶を加え混ぜる。
- ④③に豆腐を加え、形が残るように混ぜる。
- ⑤オーブンはあらかじめ 180℃に予熱しておく。
- ⑥180℃で 15 分焼く。

抹茶のパウンドケーキ 栄養価

(1/8 個当り)

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)
133	3.3	6.2	15.6	27	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)
62	0.04	0.06	0	0.8	0.1



⑩豆乳のどら焼き



材料	分量 (1個分)
ホットケーキミックス	40 g
卵	10 g
みりん	15mL
はちみつ	15g
豆乳	15mL
水	4mL
油	2 g
あずき	40 g
生クリーム	15mL

作り方

○皮

- ①ボールにホットケーキミックス粉、卵、豆乳、水、はちみつ、みりんを入れてだまにならないように注意しながら泡立て器で混ぜる。なめらかになったら 20 分間、室温で生地をやすませる。
- ②フライパンに油をひいて中火で 3 分間熱し、一旦火を止めてぬれ布巾の上で底を約 10 秒冷やす。
- ③再びフライパンを中火にかけ、生地を 2 つ流し入れて焼く。
- ④穴が開いてきて焼き色がついていたらひっくり返して裏を 1~2 分焼く。
- ⑤焼きあがったら少し冷ましてあずきホイップを挟み、形を整えお皿にのせる。

○あずきホイップ

- ①ボールに生クリームを入れ、ボールの底を氷水で冷やしながらかき混ぜる。
- ②①にあずきを入れて混ぜる。

豆乳のどら焼き 栄養価

(1個当り)

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)
413	7.3	9.7	72.4	59	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)
44	0.07	0.12	1	2.4	0.5



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

熊谷 桜

駒井あずさ

榛原美夏

山本さなえ

