

**2018**

**豆腐・豆乳を利用した  
和食・洋食献立 レシピ集**

**豆腐・豆乳を利用した  
和食・洋食献立 レシピ集 作成担当**

**山梨学院短期大学食物栄養科  
中川裕子 研究室  
平成29年度 食物栄養科2年生  
植松真由 ・ 荻野京花 ・ 丸山久美子**

**おっ豆腐・豆乳試料提供  
株式会社 ソイワールド  
山梨県南アルプス市小笠原 510-12  
TEL 055-288-0300**

# 1, 豆乳炊き込みご飯

(1人分)



材料	分量 (g)
精白米	80
にんじん	10
ぶなしめじ	10
えだまめ	10
油揚げ	5
しょうが	1
水	50
豆乳	50
醤油	9
清酒	7
味醂	4
食塩	0.2

## ★作り方★

- ①米をとぎ、ザルにあげておく。
- ②にんじん、しょうがは千切り、油揚げはひと口大に切っておく。
- ③ぶなしめじは石づきを取り、適当な大きさに切っておく。
- ④全ての材料を合わせ、炊飯器で炊く。

## ★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)
385	11.6	4.7	69.7	44	1.3
ビタミンA ( $\mu$ RAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
74	0.12	0.09	4	2.6	1.6

## 2. 豆乳だし巻き卵

(1人分)



材料	分量(g)
鶏卵	40
豆乳	15
かつおだし	1.5
醤油	0.2
食塩	0.5
サラダ油	1

### ★作り方★

- ①だし汁を作る。
- ②ボウルに豆乳だし汁を入れ泡だて器でしっかりと混ぜる。  
卵を割り入れてさらに混ぜ合わせ、塩、醤油を加える。
- ③卵焼き器を中火で熱し、油を敷く。卵液を流し入れ全体に広げる。  
周りが固まって表面が半熟状になったら手前に折る。
- ④③で巻いた卵を卵焼き器の奥にし、あいたところに油を少し塗って再び卵液を流し入れ巻いていく。
- ⑤残りの卵液も同様に焼いていく。
- ⑥食べやすい厚さに切る。

### ★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)
49	3.4	3.6	0.8	14	0.4
	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
30	0.01	0.09	0	0.3	0.6

# 3. 豆腐冷奴

(1人分)



材料	分量 (g)
豆腐	40
こねぎ	1
みょうが	1
醤油	2

## ★作り方★

- ①豆腐は4等分に切り、水気を切る。
- ②豆腐を器に盛る。
- ③子ねぎとみょうがを切り、豆腐にのせる。
- ④醤油をかける。

## ★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)
30	2.7	1.5	2.1	9	0.0
ビタミンA ( $\mu$ RAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
2	0.00	0.00	1	0.9	0.3

## 4, 豆腐白和え

(1人分)



材料	分量(g)
絹ごし豆腐	70
ほうれん草	20
人参	20
炒り胡麻	1
かつおだし	3
食塩	0.5
醤油	0.2
砂糖	2

### ★作り方★

- ①ほうれん草、人参はそれぞれ切って茹でておく。胡麻を炒る。だしをとっておく。
- ②ボウルに水気を取った豆腐、ほうれん草、人参、だし汁、塩、醤油、砂糖を入れて和える。

### ★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)
76	5.1	3.3	7.8	40	0.5
ビタミンA (μRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
214	0.03	0.05	8	2.9	0.5

## 5, 豆腐味噌汁

(1人分)



材料	分量 (g)
豆腐	40
乾燥わかめ	0.5
だし汁 (かつおだし)	150
みそ	6

### ★作り方★

- ①わかめは水でもどして水気をきる。
- ②豆腐はひと口大に切る。
- ③鍋にだし汁を入れて火にかけ、煮立ったらみそを溶き入れる。
- ④再び煮立つ直前に①のわかめと豆腐を加え、火を止める。

### ★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)
47	4.2	1.5	3.3	20	0.2
ビタミン A ( $\mu$ RAE)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
1	0.02	0.03	1	1.4	1.0

## 6. 豆乳プリン

(1人分)



材料	分量(g)
豆乳	200
はちみつ	10
ゼラチン	2.5
黒蜜	1
きな粉	3

### ★作り方★

- ①鍋に豆乳はちみつを入れ弱火にかける。
- ②沸騰する直前で火を止め、水で溶いたゼラチンを加えよく混ぜる。
- ③容器に②を入れ粗熱を取り、冷蔵庫に置く。(1時間)
- ④仕上げに黒蜜ときな粉をかけて完成。

### ★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)
190	16.1	7.0	18.6	53	0.3
ビタミンA ( $\mu$ RAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
0	0	0.01	0	4.1	0.2

# 7. 豆腐ハンバーグ

(1人分)



材料	分量(g)
牛ひき肉	65
豆腐	40
玉ねぎ	35
胡椒	0.01
ナツメグ	0.01
小麦粉	10
サラダ油	4
ケチャップ	10
オイスターソース	9
バター	2

## ★作り方★

- ①ボウルに肉とみじん切りにした玉ねぎ、豆腐を入れ混ぜる。
- ②塩、胡椒、ナツメグを加えさらによく混ぜる。
- ③形を整えて小麦粉を周りにまぶす。
- ④フライパンに油を熱したら③を入れて焼く。
- ⑤焼き色がついたら、裏返して両面を焼く。
- ⑥一旦 焼いたハンバーグを取り出して、あいたフライパンにバターを入れケチャップ、オイスターソースを加えてソースを作る。
- ⑦ソースができたなら、ハンバーグにかける。

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)
331	15.1	21.0	17.8	27	2
ビタミンA ( $\mu$ RAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
24	0.08	0.12	5	2.0	1.2

## ★栄養価(1人分)★



## 8. 豆乳マッシュポテト



(1人分)

材料	分量(g)
ジャガイモ	90
豆乳	30
塩	1
胡椒	0.01

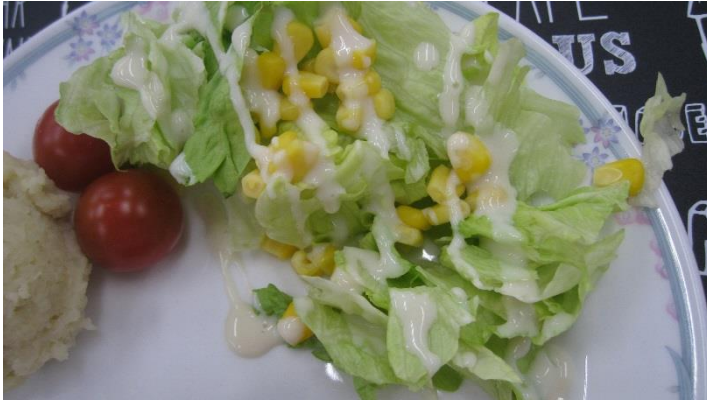
### ★作り方★

- ①ジャガイモは鍋でゆでて、皮をむいてマッシャーでつぶす。
- ②①に豆乳、塩、胡椒を入れ、よく混ぜる。

### ★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)
88	3.3	1.0	17.2	3	0.4
ビタミンA ( $\mu$ RAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
0	0.08	0.03	32	1.7	1.0

## 9. サラダ 豆乳ドレッシング



(1人分)

材料	分量(g)
レタス	15
ミニトマト	15
コーン	10
ごま油	1
豆乳	25
塩	0.5
マヨネーズ	0.5

### ★作り方★

- ①キャベツ、にんじんを千切りにする。
- ②ごま油、豆乳、塩、マヨネーズを合わせておく。
- ③①にあわせておいたドレッシングをかける。

### ★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)
33	21.0	2.2	4.5	11	0.1
ビタミン A ( $\mu$ RAE)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
16	0.02	0.02	6	1.2	0.6

# 10, 豆乳ブロッコリースープ

(1人分)



材料	分量(g)
ブロッコリー	70
玉ねぎ	20
バター	8
コンソメ	3
豆乳	80
胡椒	0.01
水	80

## ★作り方★

- ①玉ねぎは薄切り、ブロッコリーは小房に切る。
- ②鍋を温め、バターを溶かし、玉ねぎをしんなりするまで炒める。  
しんなりしてきたら、ブロッコリーも加えて、バターが全体に行き渡るように炒める。
- ③②の鍋に水とコンソメを入れて、ブロッコリーが崩れるくらいまで煮る。
- ④③をミキサーで攪拌する。ブロッコリーが滑らかになるまで攪拌する。
- ⑤④に豆乳を 40mL 加え、さらに攪拌する。
- ⑥⑤を鍋に入れ、残りの豆乳 40mL を鍋に入れ、木べらなどでかき混ぜながら弱火で温める。  
胡椒を加え、味を整える。
- ⑦スープが温まったら、器に盛りつける。

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)
151	8.5	9.5	10.4	51	0.7
ビタミン A ( $\mu$ RAE)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
89	0.11	0.14	86	4.8	1.6

## ★栄養価(1人分)★

# 11, 豆乳レアチーズケーキ

(1人分)



材料	分量(g)
クリームチーズ	25
粉ゼラチン	1
水	8
砂糖	6
豆乳	25
レモン汁	1
ビスケット	15
バター	4
桃缶	15

## ★作り方★

- ①クリームチーズは常温に戻し、やわらかくしておく。粉ゼラチンと水を合わせ、レンジ(500w)で20秒温め、溶かしておく。
- ②ビスケットは細かく刻み、バター、卵と混ぜて全体をコーティングし、敷き紙を敷いた型に入れ、底に敷き詰める。スプーンなどで押し固め、整えたら冷蔵庫で冷やしておく。
- ③①のクリームチーズをボールに入れ、ヘラでなめらかにし、砂糖を加えてホイッパーでしっかりと混ぜ合わせる。
- ④③に豆乳、レモン汁の順に加え混ぜ合わせ、さらに①の粉ゼラチンを入れてしっかりと混ぜる。
- ⑤②に④の生地を流し入れ、冷蔵庫で冷やす。

## ★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)
238	5.8	13.0	22.7	75	0.1
ビタミンA ( $\mu$ RAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
90	0.03	0.09	1	1.0	0.4