

2017
大豆まるまる豆乳
スイーツレシピ集



1. 豆乳マフィン

☆材料	(5 個分)
・鶏卵	60 g
・砂糖	70 g
・豆乳	55 g
・薄力粉	100 g
・ベーキングパウダー	3 g
・サラダ油	30 g
・無塩バター	30 g
*ココアマフィンの場合	
・ココア	15 g
*プレーンマフィンの場合	
・チョコチップ	適量



☆作り方

- ① ボールにバターと砂糖を入れ白っぽくなるまですり混ぜる。(ボソボソして混ぜりにくかったらサラダ油を少しずつ足す)
- ② 卵と残りのサラダ油を入れ混ぜる。
- ③ 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい、2に牛乳と半量ずつ交互に入れ混ぜる。
- ④ (ココアマフィンの場合) 3の生地ココアを入れて混ぜる。
(プレーンマフィンの場合) 3の生地チョコチップを入れる。
- ⑤ 型に入れ、170℃のオーブンで25～30分焼く。

栄養価(1 個分) ココアマフィン

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)
256	3.8	13.2	30.8	32	0.8
ビタミン A (μ RAE)	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	1.4	0.1

栄養価(1 個分)プレーンマフィン

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)
313	4	16.5	36	55	0.7
ビタミン A (μ RAE)	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)
70	0.06	0.1	0	1.1	0.2

2. ベイクドチーズケーキ

材料 (18 cm ケーキ丸型 1 個分)

・ クリームチーズ	200 g
・ 砂糖	70 g
・ 卵	50 g
・ 薄力粉	20 g
・ 豆乳	153 g
・ 生クリーム	47g
・ レモン汁	小さじ3杯
・ ビスケット	60 g
・ バター	25 g



☆作り方

- ① 型の底にオーブンシートを敷いておく。バターをレンジで加熱し溶かしておく。
- ② ビスケットをビニール袋に入れ、麺棒で砕く。溶かしバターを加えて混ぜる。
- ③ 丸型に砕いたビスケットを入れ、コップの底やスプーンなどでギュッと押さえて敷き詰める。
生地ができるまで冷蔵庫で冷やしておく。
- ④ クリームチーズをレンジで 600W、20 秒ほど加熱して柔らかくする。
- ⑤ 砂糖、卵、篩った薄力粉生クリーム、レモン汁の順に加え、ハンドミキサーでその都度よく混ぜる。
- ⑥ 3 を冷蔵庫から取り出し、5 の生地を流しいれ、170℃に予熱したオーブンで 45 分焼く。

栄養価(1 人分、1/8 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)
228	4.4	15.2	17.9	54	0.4
ビタミン A (μ RAE)	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)
112	0.04	0.11	1	0.5	0.3

3.豆乳ワッフル

☆材料 (4枚分)

- ・卵 1個
- ・砂糖 30g
- ・豆乳 80cc
- ・薄力粉 100g
- ・ベーキングパウダー 5g
- ・バター 30g
- ・サラダ油 24g(大さじ2)



☆作り方

- ① 卵と砂糖をハンドミキサーでもったりするまで泡立てる。
- ② 豆乳を加えて混ぜる。
- ③ 薄力粉とベーキングパウダーを 2~3 回に分けてふるい入れてさっくりダマにならないように混ぜ合わせる。
- ④ 溶かしバターとサラダ油も加えて混ぜる。
- ⑤ ワッフルメーカーに流しいれて 3~4 分、焼き色がつくまで焼く。

栄養価(1枚分)

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)
260	4.2	14.1	27.3	48	0.6
ビタミンA (μ RAE)	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)
57	0.05	0.07	0	0.9	0.4

4.豆乳パンプディング

☆材料	(3人分)	
・豆乳		200g
・牛乳		80g
・卵		2個
・卵黄		1個分
・ブリオッシュ(お好みのパン)		60g
○A		
・干しぶどう		40g
・ドライクランベリー		10g
・ラム酒		15g
○B		
・バター		適量
・グラニュー糖		適量



☆作り方

○準備

- ・Bのバターは室温に戻しておく。型にバターを塗り、グラニュー糖をまぶしつける。
- ・オーブンは180℃に温めておく。

- ① ボールにAを入れてラム酒をまぶしておく。
- ② 鍋に豆乳と牛乳、半量のグラニュー糖を入れ、沸騰直前まで温める。
- ③ ボールに卵と卵黄を入れて溶きほぐし、残りのグラニュー糖を加える。
- ④ ③に②を2回に分けて加えその都度混ぜる。混ぜ終わったらこし器でこす。
- ⑤ ブリオッシュは2cm角のサイコロ状に切る。④を入れて卵液をしっかり吸うまで置く。
- ⑥ ⑤に①を加えて混ぜ、型に流し入れる。(グラタン皿等に流し入れてもよい。)
- ⑦ 天板に深さのあるバッドを置き、ペーパータオルを敷き、⑥をのせる。

熱湯を型の1/3~1/2の高さまで入れる。180℃のオーブンで20分ほど焼く。

粗熱がとれたら型からはずす。

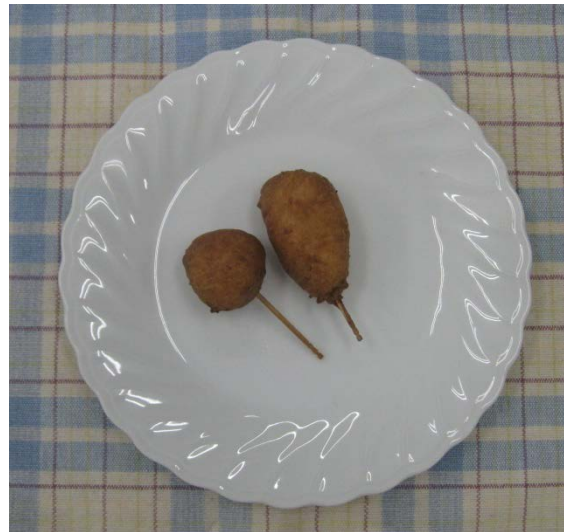
栄養価(1人分)

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)
289	9.9	9.4	39.2	84	2.1
ビタミンA (μ RAE)	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)
106	0.12	0.25	0	2.1	0.4

5.豆乳アメリカンドック

☆材料 (20本分)

- ・ホットケーキミックス 150g
- ・ウインナー 10本
- ・キャンディチーズ 10個
- ・豆乳 130g
- ・牛乳 20g
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・塩 少々
- ・揚げ油 適量



☆作り方

- ① ウインナー、チーズに爪楊枝を刺す。
- ② ボウルにホットケーキミックスと塩を入れて泡だて器で混ぜる。
- ③ ②に豆乳と牛乳、マヨネーズを加えて混ぜる。
- ④ ウインナーに③の生地を付けて170℃の油で揚げる。

栄養価(1人分) ウインナー

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)
116	2.8	6.4	11.8	19	0.3
ビタミンA (μ RAE)	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	0.05	0.03	1	0.5	0.4

栄養価(1人分) チーズ

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)
112	3.3	5.7	11.6	66	0.1
ビタミンA (μ RAE)	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)
23	0.03	0.05	0	0.5	0.4

6. 豆乳みたらし団子

☆材料（5人分）

白玉粉	100 g
豆乳	50 g
水	45 g
*みたらしあん	
醤油	15 g
みりん	15 g
片栗粉	15 g
砂糖	30 g
水	75 cc



☆作り方

- ① ボウルに白玉粉を入れ、水と豆乳を合わせたものを少しずつ加えていく。入れる度に混ぜ合わせ、耳タブぐらいの硬さになるまで捏ねる。
- ② 耳たぶぐらいの硬さになったら、串に刺して倒れないぐらいの大きさに丸める。
- ③ 鍋に適量水を入れて、沸騰させたら丸めた団子を入れる。団子同士がかないようにしゃもじやさえばしで軽く動かして、団子が浮いてきたら1分ほど待ち、冷水に引き上げる。
- ④ みたらしを作る。材料を全て小鍋に入れて、弱火～中火で加熱しながら絶えずかき混ぜる。次第にとろみがついてきたら完成。
- ⑤ 白玉を串に3～4つ刺し、表面をガスバーナーで焼いて焦げ色を付ける。
- ⑥ お好みの量でみたらしを付ける。

☆栄養価（1人分：1串）

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)
120	1.8	0.4	26.3	4	0.4
ビタミンA (μ RAE)	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	0.01	0	0.3	0.4

7. いちごのムース

☆材料（5個分）

いちご	240 g
生クリーム	8 g
豆乳	92 g
砂糖	35 g
ゼラチン	4 g
お湯	60 g
レモン汁	15 g



☆作り方

- ①いちごは、へたを取って綺麗に洗い、ザルにあげてしっかりと水切りする。
- ②フードプロセッサー（ミキサー）に、いちご・砂糖・レモン汁・を入れて滑らかなピューレ状になるまで攪拌し、160ml 位取り分けておく。
- ③ゼラチンをお湯に入れてふやかし、溶かす。
- ④②に溶かしたゼラチンと生クリームを入れ、再び攪拌する。
- ⑤グラスに注ぎ、冷蔵庫で1時間以上冷やす。同時に取り分けたいちごのピューレも冷やしておく。
- ⑥いちごのムースが固まったら、上にいちごのピューレを注いで完成。

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)
89	4.0	2.3	13.6	29	0.9
ビタミンA (μ RAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
6	0.08	0.03	32	2.1	0

8. 黒ゴマ豆乳プリン

☆材料（5個分）

豆乳	500 g
ゼラチン	5g
水	50 g
はちみつ	44 g
砂糖	15 g
黒ごま	35 g



☆作り方

- ①鍋に豆乳とはちみつを入れて弱火にかけ、ゼラチンを入れてよく混ぜて完全に溶かす。
- ②火を止め、黒ゴマを入れてよく混ぜる。
- ③ボールに氷を入れて鍋を置き、少しとろみがつくまで冷やしてから型に入れて冷蔵庫で冷やし固める。

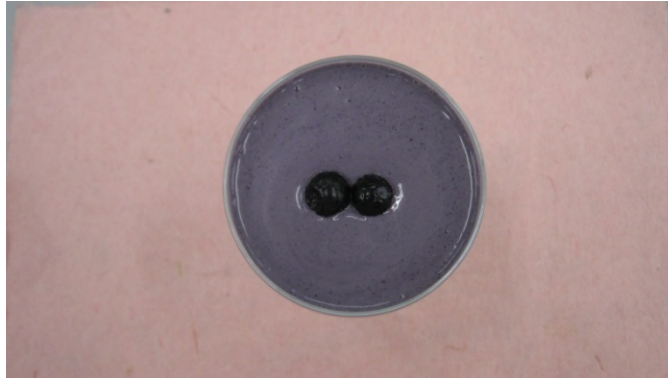
栄養価（1人分）

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 (g)	鉄 (g)
118	4.6	5.5	13.8	106	1.6
ビタミンA (μ RAE)	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	0.10	0.05	0	2.4	0

9. 豆乳スムージー

☆材料(5人分)

ブルーベリー (冷凍)	80 g
アボカド	50 g
バナナ (小2本)	100 g
豆乳	100 g
氷	15 個



☆作り方

- ① アボカドは小さく切って酵素を失活させるため熱湯につけておく。
- ② 全ての材料をミキサーに入れて混ぜる。

☆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)
52	1.2	2.2	7.7	7	0.4
ビタミン A (μ RAE)	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	0.03	0.04	6	1.5	0



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 平成 28 年度食物栄養科 2 年生
荻原那津実
杉山早希
津留真尋