



2024 年

豆乳・豆腐を用いたレシピ集

山梨学院短期大学

食物栄養科 中川ゼミ



夏向きメニュー
レシピ集

1. 抹茶香る 豆乳シェイク

材料 (1人分)

【シェイク】

- ・豆乳 50g
- ・水 50g
- ・抹茶アイス 70g
- ・練乳 20g(大さじ1)
- ・ホイップクリーム 20g
- ・ミント 1枚

【抹茶アイス】

- ・生クリーム 100mL
- ・抹茶パウダー 3.5g(大さじ 1/2)
- ・卵黄 1個
- ・砂糖 25g



ポイント

- ・機能性成分であるカテキンを一緒に摂取できるように抹茶をブレンドしました。
- ・抹茶のほろ苦さに豆乳のコクが加わり、飲みやすい飲料に仕上がっています。

作り方

【シェイク】

- ① ミキサーに、*抹茶アイス、豆乳、練乳を入れ、滑らかになるまで攪拌する。
- ② グラスに注ぎ、上にホイップクリームを絞る。
- ③ 抹茶パウダーをホイップクリームの上に振るい、ミントをのせて完成。

*抹茶アイス

- ① 鍋に生クリーム約 1/5 量を入れ、沸騰直前まで温める。
- ② 耐熱ボウルに抹茶パウダーを入れ、①を少しずつ加えてダマにならないよう泡立て器でよく混ぜる。パウダーが溶けたことを確認し、残りの生クリームを全量加える。
- ③ 別のボウルに卵黄と砂糖を入れ、白っぽくなるまで泡だて器で混ぜる。
- ④ ③に②を加え、全体が混ざるように混ぜ合わせる。
- ⑤ アイスクリームメーカーに入れて、約 25 分冷やし混ぜ合わせる。

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)	食物繊維 総量(g)	カルシウム (mg)
713	13.8	57.5	49.0	7.5	197
鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
2.5	290	0.21	0.35	3	0.2

2. 豆腐の塩ドーナツ

材料 (1人分)

・豆腐	25g
・薄力粉	35g
・卵黄	10g
・卵白	10g
・砂糖(生地用)	7g
・砂糖(卵白用)	1g
・つぶ塩(生地用)	0.2g
・つぶ塩(塗布用)	0.2g
・ベーキングパウダー	1g
・揚げ油	適量



ポイント

- ・材料の鶏卵は、卵黄と卵白を別立てにして、生地をふんわりと仕上げました。
- ・夏の熱中症対策にも「塩」がかなめとなるので、味付けは塩ドーナツとしてみました。

作り方

- ① 薄力粉、ベーキングパウダー、塩(生地用)は合わせてふるっておく。
- ② ボウルに豆腐、砂糖(生地用)、卵黄を入れて泡だて器でよく混ぜる。
- ③ 卵白に砂糖(卵白用)を加え、角が立つまで泡立てる。
- ④ ②に③を加え、卵白の気泡を潰さないように泡だて器で混ぜる。
- ⑤ ④に①を加え、ゴムベラで切るように混ぜ合わせて、口金をセットした絞り袋に入れる。
- ⑥ クッキングシートに生地を絞り出し、170度の油で表面がきつね色になるまで揚げる。
- ⑦ 熱いうちに、表面に塩(塗布用)をまぶして完成。

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)	食物繊維 総量(g)	カルシウム (mg)
273	8.4	10.7	38.8	4.0	66
鉄 (mg)	ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
1.0	69	0.12	0.11	0	0.6

3.豆乳といちごの紅白シャーベット

材料 (1人分)

- ・いちご 5個分(約 70g)
- ・豆乳 30g
- ・水 60g
- ・グラニュー糖 20g
- ・練乳 適量



ポイント

- ・いちごの赤色と豆乳の白色のコントラストを強調するため、別々にシャーベットを作りました。
- ・赤、白、別々に食べたり、2つを混ぜて食べたりと、2通りで味わえます。

作り方

- ① いちごはへたを取り洗い、マッシャーで潰してかき氷機のハーフカップに入れ、冷凍する。
- ② 豆乳、水、砂糖は混ぜ合わせ、かき氷機のハーフカップに入れて冷凍する。
- ③ ②をかき氷機で削り、上から①を削ったものをのせる。
- ④ 練乳をかけて完成。

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)	食物繊維 総量(g)	カルシウム (mg)
159	4.4	2.6	33.5	4.7	49
鉄 (mg)	ビタミン A (μ gRAE)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食塩相当量 (g)
0.6	7	0.09	0.05	44	0

4.豆乳明太子うどん

材料（1人分）

・うどん	半玉(100g)	
・豆乳	100g	
・水	50g	
・めんつゆ	25g	
・鶏がらの素	2g	
・明太子(つゆ用)	10g	
・明太子(トッピング用)	10g	
・長ねぎ	2g	
・しょうが	2g	
・オクラ	10g	
・薄力粉	35g	} A
・冷水	50g	
・鶏卵	10g	
・揚げ油	適量	
・ラー油	適量	



ポイント

- ・うどんをカップに入れ、豆乳つゆに味のアクセントとして明太子を加えて、夏のさわやかなピリ辛麺で、食欲増進に繋がるように工夫しました。
- ・生姜やネギ、野菜のトッピングが彩り良く、お箸を進めます。

作り方

- ① 冷凍うどんは、600Wの電子レンジに2分半～3分かけて解凍し、流水で冷やす。
- ② Aを混ぜ合わせて衣液を作り、1cm幅の輪切りにしたオクラを漬けて揚げる。
- ③ 長ねぎは白髪ねぎにし、しょうがは針しょうがにする。
- ④ 豆乳、水、めんつゆ、鶏がらの素、明太子(つゆ用)を混ぜ、スープを作る。
- ⑤ うどんにスープを絡めて器に盛り、残りのスープも入れる。
- ⑥ 明太子(トッピング用)と②、③をトッピングする。お好みでラー油をかけて完成。

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)	食物繊維総量(g)	カルシウム(mg)
590	26.9	12.0	103.6	17.5	129
鉄(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)
2.2	36	0.44	0.25	17	5.4

5. 豆乳ブルーベリーマフィン

材料（2個分）

・豆乳	10g
・薄力粉	30g
・無塩バター	25g
・砂糖	25g
・鶏卵	35g
・ベーキングパウダー	1g
・ブルーベリー	25g



ポイント

・豆乳は、牛乳と比べて焼き菓子の膨化率をアップする効果があります。そこで今回は、バターたっぷりですっとりとしたマフィンの中に、季節の生ブルーベリーを加えて、彩りの楽しみと食感を味わえるように仕上げました。

作り方 ＊オーブンは、160℃に予熱しておく。

- ① ボウルにバターを入れ、やわらかくなるまで泡だて器で混ぜる。
- ② 砂糖を加え、白くふわっとなるまで混ぜる。
- ③ 溶き卵を3～4回に分けて加え、なじませるようにしっかりと混ぜる。
- ④ 豆乳を加え、さらによく混ぜる。
- ⑤ 薄力粉とベーキングパウダーは合わせて、④にふるいながら加える。
- ⑥ ブルーベリーを加え、軽く混ぜる。
- ⑦ マフィン型に生地を流し入れ、160℃のオーブンで30分焼いて完成。

栄養価(2個分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 総量(g)	カルシウム (mg)
460	8.2	25.5	52.9	2.8	60
鉄 (mg)	ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
1.0	275	0.08	0.16	2	0.3

冬向きメニュー
レシピ集

1. 豆腐のしょうがスープ

材料 (1人分)

・豆腐	70g
・鶏卵	25g
・小ねぎ	3g
・おろししょうが	4g
・中華だし	1g
・濃口醤油	6g
・片栗粉	3g
・水(片栗粉用)	3g
・水(スープ用)	150g



作り方

- ①鶏卵は溶きほぐし、小ねぎは小口切りにする。
- ②片栗粉と水(片栗粉用)を混ぜ合わせておく。
- ③鍋に、水(スープ用)と中華だし、醤油、塩を入れて沸かす。
- ④豆腐をスプーンで1口大にすくって加え、蓋をして中弱火で2～3分煮る。
- ⑤豆腐が温まれば、おろししょうがを加える。
- ⑥スープを混ぜながら②を加え、沸騰させてとろみをつける。
- ⑦溶き卵を回し入れて、小ねぎをちらして完成。

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)	食物繊維 総量(g)	カルシウム (mg)
154	11.5	7.6	15.0	9.1	75
鉄 (mg)	ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
1.4	58	0.18	0.16	1	1.0

2. 豆腐チヂミ

材料 (1人分)

・豆腐	35g
・ツナ缶	20g
・キムチ	20g
・にら	10g
・片栗粉	5g
・ごま油	2g



作り方

- ①豆腐をボウルに入れ、細かく砕く。
- ②ツナの油をきり、①に加える。
- ③キムチを加え、軽く混ぜ合わせる。
- ④にらを1口サイズに切り、③に加えてしなっとなるまで混ぜ合わせる。
- ⑤片栗粉を加え、生地となじむまで混ぜ合わせる。
- ⑥フライパンにごま油を入れて中火で熱し、生地を入れて平たく形成する。
- ⑦裏面に焦げ目が付いたらひっくり返して表面も加熱する。
- ⑧4等分に切り、盛り付けて完成。

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)	食物繊維 総量(g)	カルシウム (mg)
145	8.2	8.9	11.1	5.1	44
鉄 (mg)	ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
0.8	34	0.09	0.06	5	0.8

3. 豆腐ハンバーガー

材料 (1人分)

○豆腐フライ

・豆腐	50g
・鶏卵	20g
薄力粉	5g
・パン粉	10g
・食塩	0.5g
・こしょう	0.01g

○ソース

・ねりごま(白)	5g
・マヨネーズ	5g
・めんつゆ(ストレート)	2g
・濃口醤油	1g



○サンドする食材

・トマト	20g
・レタス	5g
・スライスチーズ	1枚
・玉ねぎ	10g

作り方

○ソース

- ①ねりごま、マヨネーズ、めんつゆを混ぜ合わせる。
- ②醤油を加え、味を調える。

○豆腐フライ

- ①豆腐は、2cm幅にスライスする。
- ②鶏卵は溶きほぐし、薄力粉を加えてバター液を作っておく。
- ③①に塩とこしょうを振りかけ、②にくぐらせる。
- ④パン粉をまぶし、170℃の揚げ油できつね色になるまで揚げる。

○仕上げ

- ①パンズにマーガリンを塗り、下からレタス、豆腐フライ、ソース、チーズ、トマト、玉ねぎの順に具をはさんで完成。

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)	食物繊維 総量(g)	カルシウム (mg)
291	16	17.3	24.5	9.6	248
鉄 (mg)	ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
3.4	261	0.28	0.29	21	1.4

4. 豆乳そば

材料 (1人分)

・そば(干)	50g
・豆乳	100g
・かつお節	5g
・水	200g
・濃口醤油	15g
・みりん	12g
・酒	5g
・小ねぎ	5g
・白すりごま	7g
・甲州小梅	1個



作り方

- ①小ねぎは小口切りにする。
- ②たっぷりの湯を沸かし、そばを袋の表示時間通りに茹でる。
- ③鍋に水を入れて沸騰させ、かつお節を入れて火を止める。2分後にかつお節を取り出す。
- ④③のかつおだしに、しょうゆ、みりん、酒を加えて火にかける。
- ⑤煮立ったら豆乳を加え、温まったら火を止める。
- ⑥②のそばの茹で汁をしっかりと取り、器に盛る。⑤を注いでそばとなじませる。
- ⑦すりごまをかけ、①の小ねぎをのせ、梅干しを添えたら完成。

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)	食物繊維 総量(g)	カルシウム (mg)
410	22	12.1	57.7	15.4	192
鉄 (mg)	ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
3.7	10	0.45	0.18	2	4.5

5. 豆乳ベーコンスープ

材料 (1人分)

・豆乳	80g
・水	80g
・白菜	40g
・ベーコン	20g
・コンソメ	1g
・こしょう	0.01g



作り方

- ①白菜は1cm幅、ベーコンは短冊切りにする。
- ②鍋にオリーブオイル入れて中火で熱し、ベーコン→白菜(芯)→白菜(葉)の順で炒める。
- ③豆乳、水、コンソメ、塩、こしょうを加え、沸騰直前で火を止める。
- ④盛り付けて完成。

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)	食物繊維 総量(g)	カルシウム (mg)
158	13	8.1	14.8	10.4	85
鉄 (mg)	ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
1.3	4	0.3	0.14	15	0.9

6. 豆乳グラタン

材料 (1人分)

・豆乳	70g
・水	30g
・ソーセージ	15g
・かぼちゃ	50g
・玉ねぎ	50g
・しめじ	25g
・薄力粉	5g
・バター	7g
・コンソメ	2g
・食塩	1g
・こしょう	0.01g
・ピザ用チーズ	20g



作り方

- ① かぼちゃは、種とわたを取り3cmの角切りにする。耐熱容器に入れ、ラップをして600wの電子レンジで4分加熱する。
- ② ソーセージは2～3等分に切り、玉ねぎは薄切りにする。しめじは、根元を切り落としほぐす。
- ③ フライパンにバターを入れて中火で熱し、玉ねぎ、ソーセージ、しめじを入れて塩、こしょうを加えて炒める。玉ねぎが透き通るまで、焦がさないように炒める。
- ④ 薄力粉を加えて1分炒め、豆乳を半量加えてしっかり混ぜ合わせる。
- ⑤ 残りの豆乳を少しずつ加え、その都度良く混ぜ合わせる。すべて加えたら、コンソメを加える。
- ⑥ グラタン皿にサラダ油を塗り、かぼちゃを並べて④をかける。
- ⑦ ピザ用チーズをのせ、オーブンでチーズがとろけて焼き目がつくまで加熱する。
- ⑧ 乾燥パセリを振りかけて完成。

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)	食物繊維 総量(g)	カルシウム (mg)
346	17	21.1	32.2	12.1	203
鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
1.6	273	0.31	0.24	30	2.1



豆乳・豆腐を用いたレシピ開発

中川裕子(教授) 監修

古屋七虹(助手) //

山梨学院短期大学 食物栄養科 2年生

高井鴻弥 磯野有紗 押領司希