



# 2019 大豆を使った料理やお菓子 レシピ集



# 1. 色彩豊かな豆腐クリームグラタン



## - 材料 - (1人分)

・鶏むね肉	60 g	◎豆腐クリーム		
・ほうれん草	30 g	┌	・豆腐	60 g
・ブロッコリー	30 g		・豆乳	10 g
・赤ピーマン	20 g		・コンソメ	2 g
・たまねぎ	15 g		・塩コショウ	0.01 g
・チーズ	10 g			
・バター	1.5 g			

## - 作り方 -

- ① ブロッコリー、ほうれん草をゆでる。
- ② フライパンにバターを熱し、鶏むね肉を焦げ目がつくまでよく焼く。
- ③ ②に赤パプリカ、たまねぎ、ゆでたほうれん草とブロッコリーを加え焦げ目がつくまでよく焼く。
- ④ 耐熱皿に具を並べ、よく混ぜた豆腐クリームを上からかけて、チーズをのせる。
- ⑤ 200℃のオーブンで焼き目がつくまで焼けば完成。

### \*ポイント

☆牛乳を豆乳に変えたことで乳製品アレルギーの方にも食べられるようにした。

(その場合チーズはのせてはいけない×)

☆豆腐と豆乳でホワイトソースにコクを出す。

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)
263	19.8	16.5	7.6	132	1.8
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維量 (g)	食塩相当量 (g)
220	0.17	0.26	83	2.8	1.3

## 2. おから&豆腐でふっくらピザ



### -材料-(1人分)

◎生地		◎具材 part1		◎具材 part2	
・強力粉	35 g	・ベーコン	5 g	・ブロッコリー	5 g
・おから	12.5 g	・ほうれん草	5 g	・赤パプリカ	5 g
・ドライイースト	0.75 g	・玉ねぎ	5 g	・玉ねぎ	5 g
・砂糖	2.5 g	・赤パプリカ	5 g	・ピザ用チーズ	5 g
・塩	0.75 g	・ピザ用チーズ	5 g	・モッツァレラチーズ	10 g
・オリーブオイル	2.5 g	・モッツァレラチーズ	10 g	・豆腐	10 g
・水	20 g	・豆腐	10 g		
・ケチャップ	5 g				

～おからは生地の35%の割合で入っている～

### -作り方-

- ① 耐熱ボールに水、砂糖を入れてレンジ600w30秒加熱する。
- ② ドライイースト、強力粉を加えてよく混ぜる。
- ③ 塩、おから、オリーブオイルを加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ 手のひらで押すように捏ねる。
- ⑤ 具材を用意する。

ほうれん草、ブロッコリーはゆで、荒熱をとる。ほうれん草は2cm位に切る。

ベーコン、玉ねぎ、赤パプリカ、豆腐はスライスに切る。

- ⑤ 生地にケチャップを塗り具材をのせる。

180℃に予熱したオーブンで20分焼いて完成。

ピザ 1

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)
259	9.6	3.5	32.7	91	0.8
ビタミン A ( $\mu$ g)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維量 (g)	食塩相当量 (g)
38	0.15	0.11	13	2.9	1.1

ピザ 2

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)
240	9.1	7.2	32.8	91	0.8
ビタミン A ( $\mu$ g)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維量 (g)	食塩相当量 (g)
23	0.13	0.10	15	3.0	1.0

### 3. 豆乳入りカルボナーラ



#### -材料-(1人分)

・パスタ	60g
・ベーコン	20g
・オリーブオイル	3g
・豆乳	50mL
～ソースの65%の割合～	
・パルメザンチーズ	3g
・全卵	25g
・ブラックペッパー	0.02g
・豆腐	35g

#### -作り方-

- ① ソースを作る。全卵、パルメザンチーズ、ブラックペッパーをボウルに入れてよく混ぜる。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ熱し、ベーコンを炒める。
- ③ パスタをゆでる。  
ゆでる水の量に対して、1%の塩を入れる。通常の1分前にあげる。
- ④ 茹で上がったパスタを②に入れ、茹で汁を少しずつ加えながら30秒～1分程強火で炒める。
- ⑥ 弱火にして豆乳を加える。温度が下がるのでそのまま卵液を加えて全体をよく混ぜ合わせる。少しとろみがついてきたら火を止める。(余熱で固まる。)
- ⑦ 盛り付けてブラックペッパーをふり豆腐を崩しふりかける。

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)
427	17.2	17.4	46.8	72	2.3
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維量 (g)	食塩相当量 (g)
48	0.28	0.21	7	1.8	0.6

## 4. 明太豆腐クリームうどん



### -材料-(1人分)

○うどんの生地		○明太子クリーム	
・強力粉	80 g	・明太子	65 g
・薄力粉	80 g	・豆腐	60 g
・豆乳	100 g	・めんつゆ	15 g
・塩	0.6 g	・マヨネーズ	6 g
○盛り付け	・小ねぎ 3g	・大葉	2g

～生地(強力粉と薄力粉)の60%の割合～

### -作り方-

[生地作り]

- ① 材料をボウルに全て入れ全体がまとまるまで捏ねる。
- ② ビニールシートに生地を挟み15分ほど踏む。
- ③ 乾燥しないようにナイロン袋にいれ冷蔵庫で1時間以上休ませる。
- ④ 片栗粉をまぶし5mm程の厚さに伸ばす。
- ⑤ 適切な幅に切る。 たっぷりのお湯でやわらかくなるまで15分～20分ゆでる。
- ⑥ 流水でよく洗う。

[クリーム作り]

- ① 明太子はほぐしておく。
- ② 豆腐は滑らかになるまでホイッパーですり混ぜる。
- ③ ②に①とマヨネーズ、めんつゆをいれよく混ぜる。
- ④ 盛り付け：うどんを盛り、明太子クリームをかける。

お好みでねぎと大葉を飾り完成。

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)
889	44.1	16.4	134.3	127	4.6
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維量 (g)	食塩相当量 (g)
53	0.63	0.38	52	9.4	4.8

## 5. ピリ辛胡麻豆乳キムチそうめん



### -材料-(1人分)

・そうめん(生)	150 g	[たれ]	
・きゅうり	30 g	・豆腐	100 g
・生ハム	10 g	・水	30 g
・キムチ	30 g	・すりごま	5 g
・青ねぎ	8 g	・めんつゆ	35 g
・ごま	1 g	・ごまドレ	6 g
・卵	30 g (1/2 個)		
・ラー油、ごま油	適量		

### -作り方-

- ① きゅうりは千切りに、生ハムは食べやすい大きさに切り、ねぎは輪切りにし、ゆで卵をつくり半分に切っておく。
- ② そうめんを茹でる。茹でるときにごま油を入れる。
- ③ たれを混ぜる。(豆腐+水はミキサーにかける)
- ④ そうめんは水気をよく切って器に盛る。  
たれをかけてキムチ、きゅうり、生ハム、ねぎ、卵ごまを盛り付けお好みでラー油とごま油を適量まわしかける。

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)
428	20.1	15.3	50.0	212	3.0
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維量 (g)	食塩相当量 (g)
75	0.31	0.30	17	4.0	2.8

## 6. 豆腐&豆乳でドライカレー



### -材料-(1人分)

・ ご飯	150 g	〔調味料〕	
・ 豆腐	40 g	・ カレー粉	7 g
・ 鶏ひき肉	25 g	・ しょうゆ	7.5 g
・ たまねぎ	25 g	・ ケチャップ	7.5 g
・ にんにくチューブ	0.5 g	・ ウスターソース	4 g
・ しょうがチューブ	0.5 g	・ 塩	0.1 g
・ トマト	20 g	・ こしょう	0.01 g
・ 豆乳	25 g	・ オリーブオイル	7 g
・ 小ねぎ	3 g		

### -作り方-

- ① 豆腐は15分位水切りする。
- ② たまねぎはみじん切り、トマトはヘタをくり抜き1cm角に切る。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱してたまねぎ、にんにく、しょうがをいれたまねぎがきつね色になるまで炒める。
- ④ 鶏ひき肉を加え色が変わったらカレー粉、トマトを加え炒め少し水分がとんだら豆腐を加え木ベラで崩しながら炒める。
- ⑤ 調味料を加え5~6分煮込む。塩コショウで味を整える。  
火を止めてから豆乳を加え軽く混ぜる。
- ④ お皿にご飯を盛り⑤をかけて上から刻んだねぎをかけて完成。

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)
459	13.6	13.2	67.8	83	3.8
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維量 (g)	食塩相当量 (g)
25	0.19	0.11	7	4.0	1.7



# 1. キムチ肉団子の 豆乳クリーム煮



## -材料-(1人分)

〔肉団子〕		〔具材〕	
・キムチ	20 g	・白菜	90 g
・鶏ひき肉	40 g	・長ネギ	20 g
・豆腐	35 g	・しめじ	35 g
・卵白	5 g	・しょうが	2 g
・片栗粉	3 g	・小ねぎ	3 g
・酒	2 g	・塩コショウ	0.5 g
・塩コショウ	0.5 g	・ごま油	2 g
		・酒	5 g
		・豆乳	75 g
		・水	25 g
		・鶏がらスープ	5 g
		・白こしょう	0.01 g
		・ラー油	2 g
		・塩	0.5 g

## -作り方-

- ① キムチは軽く水気を切り細かく刻む。  
ボウルに肉団子の材料を全て入れ粘りが出るまでしっかり混ぜる。
- ② 白菜は 2cm 位に切り長ネギは斜め切り、しめじは石づきを切りほぐす。
- ③ フライパンにごま油をいれ熱ししょうがと白菜の芯をいれ炒める。
- ④ ③に②をいれ炒め、塩コショウ、酒を入れる。
- ⑤ 豆乳と水をいれ中火で煮込む。
- ⑥ ①の肉ダネをスプーンで丸めて入れる。煮汁をかけながら火を通す。
- ⑦ 肉に火が通ったら鶏がらスープ、塩、白こしょうを入れる。
- ⑧ お皿に盛り小ねぎ、ラー油をお好みで入れる。

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)
282	21.9	14.0	16.4	166	3.2
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維量 (g)	食塩相当量 (g)
40	0.32	0.35	33	4.6	0.5

## 8. 豆腐のハムチーズフライ



### -材料(1人分)

・豆腐	40 g
・スライスチーズ	3 g
・卵	15 g
・生ハム	2 g
・薄力粉	1 g
・パン粉	2 g

### -作り方-

- ① 豆腐を水切りする。  
キッチンペーパーに包みレンジで2分加熱して重石をのせて15～20分おく。
- ② 一口大くらいに豆腐を切り同じくらいの大きさにチーズも切る。
- ③ 豆腐の上にチーズをのせ周りに生ハムを巻く。
- ④ 薄力粉、卵、パン粉の順に衣をつけ、170℃の油で揚げる。

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)
40	5.1	3.8	2.9	51	0.6
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維量 (g)	食塩相当量 (g)
31	0.06	0.09	0	0.2	0.2

## 9. 豆腐でソフトクッキー



### -材料-(3枚)

・薄力粉	20 g
・豆腐	10 g
・砂糖	7 g
・マーガリン	7 g
・卵黄	3 g
・アーモンド	1 g
・牛乳	0.3mL

### \*変更点

- ・チョコはなし → アーモンドを砕いて入れる。
- ・薄力粉 30g → 薄力粉 20 g
- ・牛乳を 0.3mL 加える。

### -作り方-

- ① マーガリンと砂糖をホイッパーで混ぜる。
- ② 卵黄、豆腐を加え混ぜ、薄力粉を加えゴムベラで混ぜる。
- ③ アーモンドは細かく刻んでおく。
- ④ ②の生地に刻んだアーモンドを加え混ぜる。
- ⑤ 手のひらに水 or 油をつけ生地を小さく成形する。
- ⑥ 真ん中にへこみをつけ、180°Cに予熱したオーブンで 20 分焼く。

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	1.1	2.9	6.9	8	0.1
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維量 (g)	食塩相当量 (g)
6	0.01	0.02	0	0.3	0

## 10. 豆腐でソフトクッキー



### -材料-(3枚)

・薄力粉	30 g
・豆腐	10 g
・砂糖	7 g
・マーガリン	7 g
・卵黄	3 g
・チョコ(白、黒)	各 7 g
・ココア	2 g

### -作り方-

- ① マーガリンと砂糖をホイッパーで混ぜる。
- ② 卵黄、豆腐を加え混ぜ、薄力粉を加えゴムベラで混ぜる。
- ③ 板チョコは細かく刻んでおく。
- ④ 手のひらに水 or 油をつけ生地を成形する。(チョコを入れる)
- ⑤ 真ん中にへこみをつけ、180℃に予熱したオーブンで 20 分焼く。

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)
253	4.4	10.4	34.5	38	1.0
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維量 (g)	食塩相当量 (g)
21	0.06	0.06	0	1.6	0.1

## 11. 豆乳でアイスボックスクッキー



### -材料-(5枚分)

・薄力粉	10 g
・バター	5 g
・砂糖	5 g
・豆乳	2 g
・ココアパウダー	5 g
・グラニュー糖	1 g

### -作り方-

- ① バターは常温(レンジで少し溶かす)にしクリーム状になるまで混ぜ、砂糖を少しずつ加えながら混ぜる。
- ② 分離しないように豆乳を少しずつ加え混ぜる。
- ③ 薄力粉を加えゴムベラで混ぜる。
- ④ まとまったら2つにわけ片方にココアパウダーを入れ練りこむ。
- ⑤ 2つの生地を麺棒で長方形に伸ばし重ね合わせ丸める。(渦巻き柄)  
2つの生地を適当に混ぜ合わせ長細く成形し丸める。(ルーブル柄)  
それぞれの生地を2つにわけ長細い長方形にし、色が交互になるようにくっつける。(市松模様)
- ⑥ 冷凍庫で30分位冷やし固める。
- ⑦ 5~7mm位にスライスにし側面にグラニュー糖をつける。
- ⑧ 180℃に予熱したオーブンで15~20分焼く。

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	1.8	5.4	15.8	10	0.8
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維量 (g)	食塩相当量 (g)
26	0.01	0.01	0	1.5	0.1

## 12. 豆乳でしっとりチョコマフィン



### -材料(1人分)

・薄力粉	15 g
・アーモンドパウダー	3 g
・ベーキングパウダー	0.8 g
・チョコレート	20 g
・バター	15 g
・砂糖	8 g
・卵	10 g
・豆乳	10 g
・くるみ	5 g

### -作り方-

- ① 薄力粉、アーモンドパウダー、ベーキングパウダーを合わせて振るっておく。
- ② ボウルにチョコレート、バターを入れ湯煎で溶かす。
- ③ 別のボウルに砂糖、卵を入れて混ぜる。
- ④ 溶かした②を③に数回に分けて加え混ぜる。
- ⑤ 豆乳を加え混ぜる。
- ⑥ ⑤に①をいれホイッパーで混ぜる。(練らないように)
- ⑦ カップにいれくるみを入れて 180℃に予熱したオーブンで 20 分焼く。

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)
365	5.0	23.8	31.6	83	1.0
ビタミン A ( $\mu$ g)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維量 (g)	食塩相当量 (g)
106	0.08	0.13	0	1.6	0.4

## 13. 豆乳 de チーズケーキ



### -材料-(1人分=18cmの型の1/6)

- ・クリームチーズ 30 g
- ・砂糖 7 g
- ・卵 20 g
- ・豆乳 20mL  
～生地の 22%の割合～
- ・レモン汁 5 g
- ・薄力粉 5 g

### -作り方-

- ① オーブンを 180℃に予熱しておく。薄力粉はふるっておく。  
型にクッキングシートを敷いておく。
- ② クリームチーズをレンジに 20 秒ほどかけ柔らかくしてから練り、砂糖を加えて混ぜる。
- ③ 卵を 1 個ずつ割り入れてその都度よく混ぜる。  
豆乳、レモン汁、薄力粉も加えて混ぜる。
- ④ 型に流し入れ、180℃40 分程焼く。  
竹串を刺して何もつかなければ焼き上がり。粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。

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)
189	6.1	12.5	12.6	35	0.6
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維量 (g)	食塩相当量 (g)
105	0.04	0.16	3	0.1	0.3

## 14.なめらかクリームと豆乳のレアチーズケーキ



### -材料-(1人分)

・クリームチーズ	20 g
・生クリーム	20 g
・豆乳	20 g
・粉ゼラチン	1 g
・水	5 g
・砂糖	5 g
・レモン果汁	2 g
・フルーツソース	5 g

### -作り方-

- ① 水に粉ゼラチンを入れふやかしておく。
- ② 鍋に豆乳と砂糖を入れて火にかけ①のゼラチンを入れて溶かし粗熱をとる。(沸騰させない)
- ③ ボウルにクリームチーズを入れ木べらで練り生クリームを少しずつ入れながらよく混ぜる。
- ④ ③に②の豆乳を少しずつ加え混ぜレモン果汁を加えて冷蔵庫で40～60分冷やし固める。
- ⑤ 固まったらスプーンですくって器に盛りフルーツソースをかける。

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)
189	4.6	14.8	9.3	25	0.2
ビタミンA ( $\mu$ g)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維量 (g)	食塩相当量 (g)
52	0.02	0.05	2	0.1	0.2



## 15. 米粉さつまいもドーナツ



### -材料-(1人分)

・米粉	30 g
・ベーキングパウダー	0.8 g
・砂糖	6 g
・サツマイモ	60 g
・豆乳	20 g
・油(吸油率 5%)	5 g
・粉糖	3 g

### -作り方-

- ① サツマイモは皮をむき、厚さ 1~2cm の輪切りにし柔らかくなるまでゆでる。
- ② 水気をきってボウルにいれ温かいうちにマッシャーやフォークなどで潰す。
- ③ 米粉、ベーキングパウダー、砂糖を混ぜておく。
- ④ ②が温かいうちに③を加えてよく混ぜる。

粉類が馴染んできたら豆乳を加え耳たぶくらいの固さになるように手でこねる。

- ⑤ 適当な大きさにし、180℃位に熱した油できつね色に揚げる。  
仕上げに粉糖をかけて完成。

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)
291	3.1	5.9	55.3	49	0.5
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維量 (g)	食塩相当量 (g)
2	0.08	0.01	16	2.0	0.2



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

齊藤里奈

近藤世奈