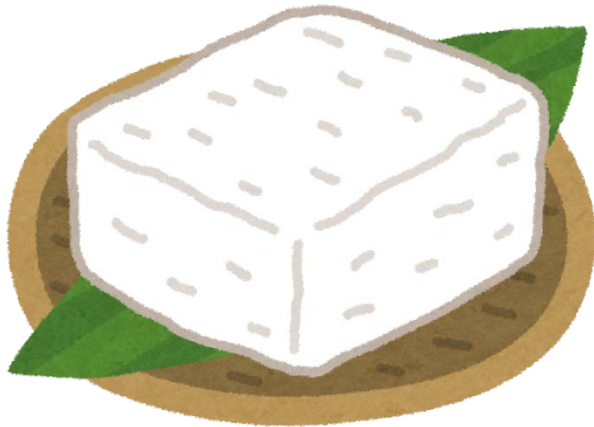


2017

おっ豆腐

&

豆乳レシピ



1. 豆腐の焼き大福



13 個分

材料	分量
白玉粉	250 g
砂糖	45 g
木綿豆腐	300 g
こしあん	260 g
油	5 g

作り方

- ① こしあんを 13 等分に丸める。
- ② ボールに白玉粉と砂糖を入れ、よく混ぜ、水を切った豆腐を入れ捏ねる。
- ③ ②を 13 等分にして平たく広げ、こしあんを包み、形を整える。
- ④ 油を熱したフライパンに③を入れ、焦げ目が付いたら火を止め、3分くらい蒸し焼きにする。



栄養価 (1 個分)

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)
258	4.6	1.8	56.2	16	1.1
レチノール当量 (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)
0	0.04	0.02	0	2.1	0.0

2. 茶まんじゅう

17個分



材料	分量
薄力粉	200g
黒糖	100g
木綿豆腐	300g
重曹	6g
水	6mL
手粉（薄力粉）	適量
こしあん	33g×17

作り方

- ① こしあんを分割計量する。
- ② 水と黒糖をレンジ対応ボールに入れラップしてレンジで加熱する。黒糖が完全に溶けるまで繰り返す。
- ③ 薄力粉をふるっておく。
- ④ 黒糖、グラニュー糖、重曹、豆腐を混ぜる。
- ⑤ ふるった薄力粉を入れ混ぜる。
- ⑥ 手粉をふるいその上に生地を落とし、数回ペタペタといい固さになるまで折りたたむ。
- ⑦ 上部が厚くなるように、あんこを包む。

蒸し器に水に濡らした布を敷き、その上にクッキングシートを敷く。

- ⑧ 強火で6～10分ぐらい蒸す。
- ⑨ 底がしっかり蒸せているか確認する。
- ⑩ 油を塗った網にまんじゅうを並べて冷ます。



栄養価（1個分）

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)
108	3.9	0.6	21.3	34	1.1
レチノール当量 (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	総量食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
0	0.04	0.03	0	2.2	0.1

3. 豆腐みたらし団子



9 本分

材料	分量
白玉粉	200 g
木綿豆腐	300 g
砂糖	80 g
水	75mL
醤油	30mL
豆乳	25mL
みりん	18mL
水	15mL
片栗粉	9 g

作り方

- ① 白玉粉に大豆まるまる豆腐を加え、よく混ぜる。
耳たぶくらいの硬さに仕上げる。
- ② 3cmくらいに団子を丸め、鍋で沸かしたお湯で茹でる。団子が上のほうに浮いてきてから4分したら、ボールにとり冷やしザルに上げて水気をきる。
- ③ 水、豆乳、みりん、しょうゆ、砂糖を鍋で溶かし水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 団子はガスバーナーであぶり焦げ目をつける。4個ほど竹串に差す。
- ⑤ お皿に盛って④に③のたれをかけて完成。



栄養価 (1 個分)

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)
151	3.8	1.4	30.5	17	0.9
レチノール当量 (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)
0	0.06	0.03	0	1.2	0.1

4. だら焼き



材料	分量
ホットケーキミックス	150 g
豆乳	150mL
はちみつ	33 g
みりん	27 g
あんこ	100 g
バター	20 g

作り方

- ① ホットケーキミックスに豆乳を入れ混ぜ合わせる。
- ② 混ぜ合わせたら、みりん、はちみつを入れ混ぜる。
- ③ フライパンにバターを溶かし、②を広げて焼く。
- ④ 生地がふっふっしてきたら裏返す。
- ⑤ 両面が焼けたらフライパンから取り出し、粗熱がとれたら、あんことお好みでバターを塗り生地ではさむ。



栄養価 (1個分)

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)
268	6.6	6.5	45.2	54	1.3
レチノール当量 (μ g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	総量食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
29	0.08	0.06	0	3.0	0.5

5. 豆腐きなこ餅

4 個分



材料	分量
木綿豆腐	150g
砂糖	45g
きなこ	50g
片栗粉	65g
豆腐（焼き用）	150g

作り方

- ① ボウルに豆腐、きなこ、砂糖、片栗粉を入れて混ぜ合わせる。
- ② フライパンで水分をとばす。
- ③ クッキングシートの上に置いて平らに伸ばし、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 豆腐をガスバーナーであぶる。
- ⑤ ③のきなこ餅の上に④の豆腐をのせてカットする



栄養価（1 個分）

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	9.1	5.4	27.9	64	2.5
レチノール当量 (μ g)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	総量食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
0	0.20	0.07	0	4.4	0.0

6. かぼちゃ白玉のごま汁粉

8人分



材料	分量
かぼちゃ	200 g
白玉粉	120 g
砂糖	60 g
木綿豆腐	150 g
黒ゴマペースト	90 g
黒すりごま	60 g
牛乳	300mL
豆乳	300mL
こしあん	300 g
ごま油	10 g

作り方

- ① かぼちゃは皮をむき、わたと種を取りつぶす。
- ② ボウルに白玉粉、砂糖、かぼちゃ、豆腐を入れ練り合わせ豆乳 100 g を少しずつ加えなめらかになるまで混ぜる。
- ③ ②を一口大に丸め、熱湯でゆでる。
- ④ ゆで終わったら水気を取り、フライパンで焼く。
- ⑤ 鍋に黒ゴマペースト、すりごま、牛乳、残りの豆乳、こしあんを入れて汁を作る。
- ⑥ ⑤にゆでた白玉を加えて完成。



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)	鉄 (mg)	カルシウム (mg)
301	10.3	11.1	40.8	2.6	234
レチノール当量 (μ g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	総量食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
111	0.12	0.18	12	5.1	0.1

7. 白玉の冷やしずんだ汁粉



6人分

材料	分量
枝豆	200 g
砂糖	30 g
豆乳	100mL
片栗粉	5 g
白玉粉	50 g

作り方

- ① 枝豆はやわらかめにゆで、さやから実を出して薄膜をとり除く。ポリ袋に入れ、麺棒でたたき、実をつぶす。
- ② 鍋に①と砂糖、豆乳を入れ、煮立ったら片栗粉を入れとろみをつける。
- ③ 火からおろし、鍋底を氷水で冷やす。
- ④ ボウルに白玉粉と豆腐を入れ、耳たぶくらいのやわらかさする。
- ⑤ 鍋に湯を沸かして④を入れ、浮き上がってきたら氷水にとり、冷ます。
- ⑥ 器にずんだ汁粉を入れ、白玉を浮かべる。



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)
109	5.9	3.2	14.4	32	1.2
レチノール当量 (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)
5	0.12	0.06	9	3.0	0.0

8. お豆腐レアチーズケーキ

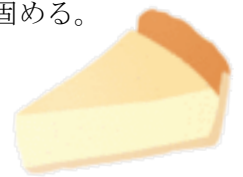
9 個分



材料	分量
木綿豆腐	300 g
クリームチーズ	300 g
ヨーグルト	140 g
はちみつ	132 g
レモン汁	30 g
粉ゼラチン	10 g
クッキー	24 枚
バター	40 g

作り方

- ① 粉ゼラチンは大きじ 2 の水でふやかしておく。市販のクッキーを流し缶に敷き詰めてギュと押し平らにする。
- ② 耐熱ボウルにクリームチーズを入れレンジで 30 秒ほど加熱して柔らかくする。泡だて器でよく混ぜる。
- ③ 豆腐を加え、よく混ぜ合わせる。豆腐のつぶつぶ感をなくすようにする。
- ④ はちみつ→ヨーグルト→レモン汁の順に加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ ふやかしたゼラチンをレンジで 20 秒温め加え、よく混ぜる。
- ⑥ クッキーを敷いた上から、生地を流しいれる。平らにして冷蔵庫で冷やし固める。



栄養価 (1 個分)

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)
237	6.7	14.9	19.4	75	0.8
レチノール当量 (μ g)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	総量食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
107	0.07	0.13	2.2	1.1	0.3

9. ガトーショコラ

8 個分



材料	分量
木綿豆腐	150 g
チョコレート	100 g
牛乳	30mL
卵	2 個
砂糖	35 g
ココアパウダー	30 g
薄力粉	40 g
バニラエッセンス	2 滴

作り方

- ① ボウルにチョコレート、牛乳を入れレンジで溶かす。
- ② ①に豆腐を入れ、混ぜたら卵、砂糖を入れなめらかになるまで混ぜる。
- ③ オーブンを 180℃に予熱する。
- ④ ふるいにかけて薄力粉、ココアパウダーを②に加えて、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ⑤ クッキングシートを敷いた型に流し込み、オーブンで 30 分焼く。



栄養価 (1 個分)

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)
149	4.7	7.3	17.5	53	1.3
レチノール当量 (μ g)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	総量食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
32	0.06	0.14	0	1.9	0.1

10. スイートパンプキン



23 個分

材料	重量
かぼちゃ	750g
木綿豆腐	300g
砂糖	50g
バター	20g
卵	1 個
バニラエッセンス	2 滴

作り方

- ① かぼちゃの種を取り、を適当な大きさに切りゆでる。竹串がすうっと通るくらいに柔らかくする。
- ② ゆでたかぼちゃの皮を除きつぶす。
- ③ かぼちゃをボールに入れ、裏ごしした豆腐、溶かしバター、バニラエッセンスを加える。
- ④ よく混ぜ合わせ、絞り袋に入れて型に絞り出す。
- ⑤ 卵を表面に塗り、200℃に予熱したオーブンで 20 分焼く。
- ⑥ 焼き色がついたら完成。



栄養価（1 個分）

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)
58	1.7	1.5	9.5	12	0.4
フィβολ当量 (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	総量食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
118	0.04	0.47	14	1.5	0.0

11.豆腐ドーナツ



10 個分

材料	分量
薄力粉	170g
木綿豆腐	140g
砂糖	55g
ベーキングパウダー	7g

作り方

- ① ボールに薄力粉と砂糖とベーキングパウダーを入れ混ぜる。
- ② 豆腐をつぶしながら加える。
- ③ こねて一口ほどの大きさにまるめて 170℃の油で揚げる。



栄養価 (1 個分)

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)
95	2.2	0.8	19.2	27	0.3
レチノール当量 (μ g)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	総量食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
0	0.04	0.01	0	0.8	0.1



12. 豆腐・豆乳プリン

7 個分



材料	重量
木綿豆腐	300g
豆乳	150mL
牛乳	150mL
砂糖	30g
水	30mL
粉ゼラチン	9g
バニラエッセンス	2 滴
砂糖	40g
水	50mL

作り方

- ① 豆腐を耐熱容器に入れ、少し崩してから電子レンジで 2 分加熱する。クッキングペーパーで水気を切る。
- ② ゼラチンは 50mL の水でお湯に振り入れふやかす。
- ③ 豆腐と牛乳と豆乳を混ぜたものをボールの入れハンドミキサーでなめらかになるまで混ぜる。
- ④ ③を 100mL だけ取り出し、鍋に入れて沸騰直前まで温めてふやかしたゼラチン、砂糖を加える。
- ⑤ ゼラチンと砂糖が全部解けたら③のボールに戻し混ぜて、バニラエッセンスを入れて混ぜ合わせる。
- ⑥ 水で濡らした型に⑤の溶液を入れて、冷蔵庫でよく冷し固める
- ⑦ カラメルは鍋に砂糖、水をいれて鍋を揺らしながら加熱し、黄金色、カラメル化させる。
- ⑧ 容器からプリンを取り出し、皿に盛りカラメルをかけたら完成。



栄養価 (1 個分)

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)
101	5.1	2.6	15.0	46.1	0.9
レチノール 当量(μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	総量食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
8	0.09	0.06	0	1.6	0.0

13. 豆乳アイスクリーム



6 個分

材料	分量
卵黄	3 個分
豆乳	200mL
生クリーム	200mL
砂糖	80 g
バニラエッセンス	3 滴

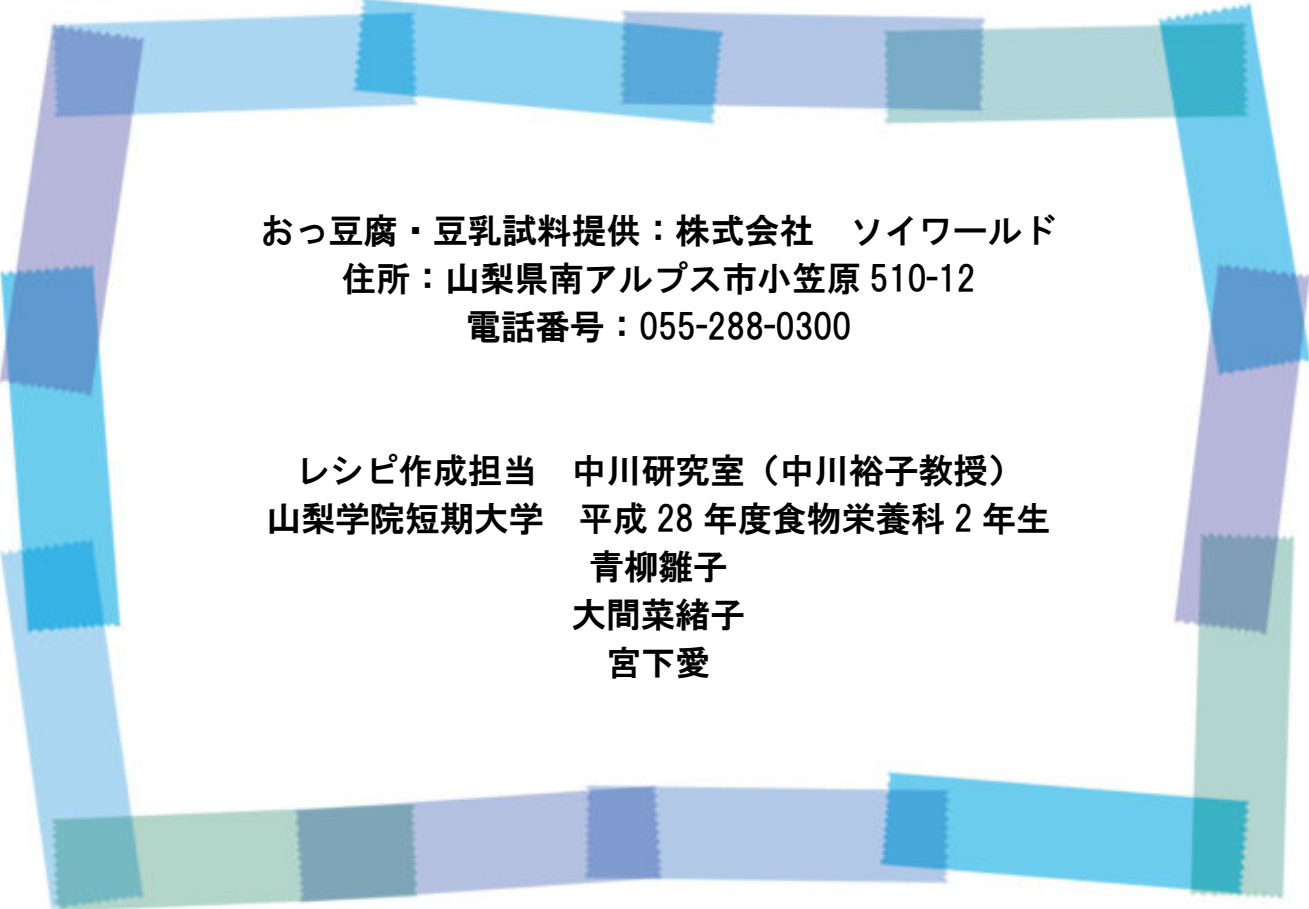
作り方

- ① ボウルに卵黄と砂糖を入れ、白っぽくなるまでよく混ぜる。
- ② 鍋に豆乳、生クリーム、バニラエッセンスを入れ火にかけて沸騰直前まで煮る。
- ③ ②を①のボウルに半分流し入れる、手早く混ぜる。
- ④ ③を元の鍋に戻す。
- ⑤ 混ぜながら弱火にかけ、線が書けるくらいのとろみがつくまで火を入れる。
- ⑥ こし器でこす。
- ⑦ 氷水に当てながら混ぜ、冷やす。
- ⑧ アイスクリーマーに 90 分かける。



栄養価 (1 個分 90 g)

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 (g)
239	4.2	18.0	15.2	38	1.0
レチノール当量 (μ g)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (g)	総量食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
115	0.05	0.08	0	0.5	0.2



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
青柳雛子
大間菜緒子
宮下愛