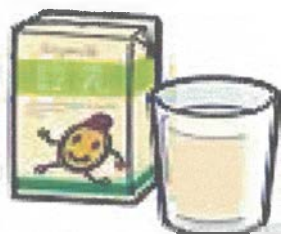


高齢者の皆さんへ

豆乳レシピ



大豆の栄養豆知識

- ★ おなかの調子を整える
甘味はあり、低カロリー
- ★ 『畑の肉』と呼ばれる良質なたんぱく質が豊富
筋肉や内臓などの構成成分で、必須アミノ酸が多い
- ★ コレステロールを下げる働き
悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす働き
- ★ 脳を活性化するレシチンが豊富
脳の情報伝達や記憶に必須。認知症予防
- ★ 骨の健康を維持する大豆イソフラボン
骨のカルシウムが溶け出すのを防ぐ働き
- ★ 肌を健康にするビタミンB群
- ★ 動脈硬化症を抑制する大豆サポニンが豊富
- ★ ごぼうより多い食物繊維
- ★ カルシウムやカリウムなどのミネラルも豊富

人間科学科3年フードデザインコース24名が作成しました。
毎日の食生活にぜひご活用ください！！

茨城県立潮来高等学校 人間科学科

ブロッコリーの豆乳スープ

【材料】・・・2人分

ブロッコリー	1/2 個
玉ねぎ	1/4 個
バター	適量
豆乳	300ml
コンソメ	小さじ1



【作り方】

- 1 玉ねぎは薄切りにする。ブロッコリーは、小房に分け塩ゆでにする。
- 2 フライパンにバターを入れ玉ねぎ・塩ゆでにしたブロッコリーを炒める。
- 3 2と豆乳をミキサーにかける。
- 4 3を鍋に移し、コンソメを入れて完成

豆乳トマトスープ

【材料】

玉ねぎ	1 1/2 個
バター	20g
100%トマトジュース	200ml
豆乳	200ml
コンソメ	1/2 個
塩	適量



【作り方】

- 1 玉ねぎは粗めのみじん切りにする。
- 2 熱した鍋にバターを入れ、溶けたらみじん切りにした玉ねぎを入れる。
- 3 玉ねぎが透明になってしんなりしたら、中火で一煮立ちしたらコンソメを入れる。
- 4 コンソメが溶けたら火を止め豆乳を入れ、塩で味を調える。

豆乳卵豆腐

【材料】1人分

卵	25g
豆乳	50ml
塩	少々
めんつゆ	3ml
水溶き片栗粉	適量
枝豆	
オクラ	



【作り方】

- 1 卵を割りほぐし豆乳と塩を入れ混ぜ合わせこし器でこす
- 2 耐熱容器に②を流し入れる。
- 3 フライパンに水を注いで沸騰したら弱火にして②を入れふたをして5分加熱し、火を止めて10～12分蒸らす。
- 4 鍋にめんつゆと水を入れ火にかけ沸騰したら水溶き片栗粉を入れてとろみ液を作る
- 5 3のあら熱がとれたら4のだし汁を流し入れ、茹でたエビと枝豆のをせる。

豆乳プリン

【材料】

豆乳	600ml
生クリーム	150ml
三温糖	50g
練乳	15g
粉ゼラチン	10g
水	15ml



【作り方】

- ① ゼラチンを水でふやかす。
- ② 豆乳を火にかけ三温糖・練乳を加え人肌にまで温める。
- ③ 火を止めて生クリームを加え均一に混ぜる。
- ④ ふやかしたゼラチンを③と合わせる。
- ⑤ 器に流し、冷蔵庫で1時間冷やす。

かぼちゃとしめじの豆乳味噌スープ

【材料】 2人分

かぼちゃ	100g
しめじ	1/2個
玉葱	1/6個
水	300ml
コンソメ	小さじ1
豆乳	150ml
味噌	小さじ2



【作り方】

- ① かぼちゃは、種をとり食べやすい大きさに切る。
玉葱は薄切りにし、しめじはバラバラになるように手でほぐす。
- ② 野菜と水・コンソメを入れて火にかける。
煮立った弱火にし、野菜が軟らかくなるまで10分くらい煮る。
- ③ いったん火を止めて豆乳を加える。再び火にかけ弱火で少しひと煮立ちさせる。
- ④ パセリをかけて完成。

ほうれん草とハムの豆乳スープ

【材料】

ほうれん草	17g
ハム	2枚
豆乳	200ml
コンソメキューブ	1/2個
バター	小さじ1
生クリーム	
塩・こしょう	



【作り方】

- ① ほうれん草を茹でる。ハムを適当な大きさに切る。
- ② 鍋にバターを溶かし、ほうれん草とハムを炒めて塩・こしょうで味付けをする。
- ③ ②の鍋にコンソメキューブを加え強火にします。沸騰したら火を弱めて3~4分煮込む。最後に豆乳・生クリームを加えて温まったら塩・こしょうで味をつけて、火を止めて完成。

豆乳ゼリー

【材料】

豆乳	200ml
水	50ml
粉寒天	小さじ1
砂糖	大さじ1



【作り方】

- ① 鍋に水と粉寒天を入れ、ふやかす。かき混ぜながら中火にかける。
- ② 沸騰してきたら、弱火で2分間火にかける。
- ③ ①に砂糖を加えて全部溶けたら火を止める。
- ④ 次に豆乳を加えて器に入れて冷蔵庫で冷やす。

豆乳さつまいもスープ

【材料】

さつまいも	3本
たまねぎ	1/2個
豆乳	400ml
水	300ml
生クリーム	200ml
コンソメ顆粒	
お好み	ブラックペッパー 少々
パセリ	少々



【作り方】

- ① さつまいもは皮をむき、乱切りにして蒸しておく。
- ② 玉ねぎは小さめに切って、レンジで1分温めます。
- ③ ミキサーにさつまいも、玉ねぎ、水を入れてペースト状にします。
- ⑤ ペースト状になったら、豆乳を入れて弱火にかける。
- ⑥ コンソメ、ブラックペッパーで味を整えて、最後に生クリームを入れて出来上がり。

ピリ辛豆乳きしめん

【材料】

豚肉 50g みそ 9g
白菜 50g
鶏ガラスープ 小さじ 1/2
唐辛子 1本 だし 素 小さじ 1/2
豆乳 250ml しょうゆ 3ml
きしめん 100g 豆板醤 少々
水 200ml こしょう 少々
油 4ml にんにく 1/2片 ごま 1g



【作り方】

- 鍋に油を入れ、ニンニクと唐辛子を入れ香りを出す。
- 豚肉を炒め、白菜を炒める。
- 水を入れ沸騰したら、あくをとり合わせ調味料を入れる。
- 豆乳を入れ沸騰したらきしめんを入れる。
- きしめんがほぐれて温まったら、ごまを入れて完成

豆乳カルボナーラ

【材料】

パスタ 100g
ベーコン 20g
豆乳 250ml
だし汁 250ml
みそ 小さじ 2
しょうゆ 小さじ 1



【作り方】

- ベーコンを1cmに切る。
- 鍋にだし汁と豆乳を入れて火にかける。
- 沸騰したら、みそ・しょうゆ・ベーコンを入れる。
- 一煮立ちしたら、パスタを半分に折って加え、ふたをして時々混ぜながら弱火から中火で吹きこぼれないように煮る。
- パスタがお好みの硬さになったらお好みで生クリームを入れる。

鮭とじゃがいもの豆乳グラタン

【材料】

鮭 60g
じゃがいも 30g
しめじ 10g
豆乳 110ml
小麦粉 15g
バター 2g
チーズ 30g



【作り方】

- 鮭を一口大に切る。
- じゃがいもは、皮をむいて乱切りにし、下ゆでにする。
- バターと小麦粉と豆乳でホワイトソースを作る。
- グラタン皿にしめじ、じゃがいも、鮭を入れホワイトソースを入れる。
- チーズをのせる。
- オーブンを180℃で10分余熱する。その後、200℃で10分焼く

豆乳さつまいもスープ

【材料】

さつまいも 3本
たまねぎ 1/2個
豆乳 400ml
水 300ml
生クリーム 200ml
コンソメ顆粒 お好み
ブラックペッパー 少々
パセリ 少々



【作り方】

- さつまいもは皮をむき、乱切りにして蒸しておく。
- 玉ねぎは小さめに切って、レンジで1分温めます。
- ミキサーにさつまいも、玉ねぎ、水を入れてペースト状にします。
- ペースト状になったら、豆乳を入れて弱火にかける。
- コンソメ、ブラックペッパーで味を整えて、最後に生クリームを入れて出来上がり。