

85 kcal



ヘルシーポイント

卵と豆の栄養が一緒に取れる一品です。あんの中身は挽肉にしたり、野菜にしたりと、いろいろ変えるとよいでしょう。

ちやわんむ

豆乳茶碗蒸しのおんかけ

<材料>4人分

- 卵……………2個 ●豆乳……………400cc
- 塩……………小さじ1/2
- A ●だし汁……………200cc
- 醤油・みりん……………各大さじ1
- えのき茸……………1/2束
- 水溶き片栗粉 適量
- 三つ葉 少々



<作り方>

- 1 ボウルに卵を溶きほぐし、豆乳、塩を加えて卵液を作る。
蒸す茶碗に入れて蒸し器にのせ、弱火で10～12分蒸す。
- 2 小鍋にAを入れて木ベラで混ぜ、火にかける。
アクが出てきたらすくい取り、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 3 蒸しあがった茶碗蒸しに茸あんをかけ、三つ葉をのせる。

150 kcal



ヘルシーポイント

かぼちゃにはカロテンやビタミンAやEが多く、風邪予防や美肌、血行をよくするなどの働きがあります。豆乳と一緒に摂ることでさらにその効果はアップします。

豆乳のかぼちゃグラタン

<材料>4人分

- かぼちゃ……………約400g
- 豆乳……………300cc
- クリームコーン(缶)……………1/2カップ
- バター……………20g
- 塩、コショウ、粉チーズ 少々
- パセリみじん 少々



<作り方>

- 1 かぼちゃは種と皮を除いて2cm角位に切り、鍋に入れてほほ柔らかくなるまで茹で、鍋のお湯を捨てる。
- 2 豆乳とクリームコーン、バターを加え、少しとろみがつくまで弱火で煮る。(焦げない様に時々底をまぜる)塩とコショウ少々で調味する。
- 3 焼き皿(ココット、深めのグラタン皿など)に入れて上に粉チーズを振り、高温のオーブン、またはオーブントースターで少し焦げ目が付く程度に焼く。仕上がりにパセリみじんをのせる。



ヘルシーポイント

- 抹茶には皮膚や粘膜を強くして風邪予防や美肌によいビタミンAやC、カロテン、骨を強くするマグネシウムなどのミネラルが豊富に含まれています。
- バナナには美肌によいビタミンCや血圧を安定させるカリウムが多く含まれています。また、熟したバナナには免疫力をアップさせる成分もあるとされています。
- ココアには抗酸化作用のあるポリフェノールがたくさん含まれていて、動脈硬化をはじめ、様々な生活習慣病を予防するとされています。また、骨を強くするマグネシウムも多く含まれています。

豆乳の飲物

健康効果の高い食材と豆乳と一緒に飲むことで、その食材の持つ特性をさらにアップすることができます。

抹茶豆乳ドリンク 4人分

1人分
55 kcal

- 豆乳……400cc ●抹茶……大さじ1
- 砂糖……大さじ1~2

抹茶を器に入れて少量の熱湯で溶く。
砂糖を加え、温かい豆乳を加える。
冷たくする場合は冷まして氷の入ったグラスに注ぐ。



豆乳

豆乳バナナドリンク 4人分

1人分
95 kcal

- 豆乳……400cc ●バナナ……2本
 - ハチミツまたはメイプルシロップ 大さじ2~3
- 好みにより、チョコレートシロップでもおいしい。

ミキサーにバナナ、豆乳、ハチミツを入れて混ぜる。



豆乳

豆乳ココアドリンク 4人分

1人分
90 kcal

- 豆乳……400cc
- ミルクココア……大さじ4

カップにミルクココアを入れ、温めた豆乳を加える。



豆乳

200 kcal



ヘルシーポイント

動物性たんぱく質のゼラチンで植物性たんぱく質の豆乳を固めたデザートです。
イソフラボンたっぷりなので女性のティータイムにもおすすめです。

豆乳の簡単デザート

<材料>4人分

- 豆乳……400cc
 - 砂糖……40g
 - 板ゼラチン……10g
 - 生クリーム……100cc
 - リキュール 少々
- 飾り用の生クリーム、ミントなど



豆乳

<作り方>

- 1 ゼラチンはふやかしてから水気を絞る。
 - 2 鍋に豆乳の約半量と砂糖を入れて火にかけ、温まってきたら火を止めてゼラチンを加える。
 - 3 ゼラチンが溶けたことを確かめたら、残りの豆乳を加えて鍋底を冷やしておく。
 - 4 生クリームを六分立てにし、豆乳のゼラチン液と合わせる。リキュールを加え、ガラス器などに入れて冷やし固める。
- 固まったらホイップした生クリームやミントなどを飾る。