



# 作って食べよう！簡単美容スイーツ



## 豆腐のキャロットケーキ

<材料> 6号ホイルカップ20個分

・ホットケーキミックス	200g
・木綿豆腐	130g
・人参	150g
・オリーブオイル	大さじ1
・はちみつ	大さじ2と1/2弱
・シナモン	適量



1個分

エネルギー	58kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	1.2g
炭水化物	10.1g

<作り方>

- ①人参をすりおろす。またはフードプロセッサーにかける。(皮付きのままでOK！)
  - ②木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、電子レンジで1分加熱し、水を切る。
  - ③ボウルに①、②、ホットケーキミックス、オリーブオイル、はちみつ、シナモンを入れよく混ぜる。
  - ④生地をアルミカップの7分目くらいまで入れ、180度に余熱したオーブンで20分焼く。
- ※お使いのオーブンによって焼き上がりは変わるので様子を見ながら調整してください。



## きなこプリン

<材料> 5人分

・木綿豆腐	130g
・豆乳	200ml
・砂糖	大さじ3
・きなこ	大さじ2
・粉ゼラチン	5g



1人分

エネルギー	77kcal
たんぱく質	5g
脂質	3g
炭水化物	8g

<作り方>

- ①豆乳は50mlと170mlに分けておく。
- ②ボウルに木綿豆腐ときなこを入れ、泡だて器でペースト状になるまで混ぜる。さらに豆乳(150ml)を少しずつ加えながら伸ばす。
- ③鍋に砂糖と豆乳(50ml)を入れて弱火にかける。砂糖が溶けたら粉ゼラチンを振り入れて溶かす。※沸騰しないよう注意する。
- ④②のボウルに③を加えながら混ぜ、器に入れて冷やし固める。



## 豆腐のきなこもち

<材料> 2人分

・絹ごし豆腐	150g
・片栗粉	大さじ3
・はちみつ	大さじ2
・きなこ	小さじ2



1人分

エネルギー	162 kcal
たんぱく質	4.8g
脂質	3.0g
炭水化物	30.1g

<作り方>

- ①鍋に絹ごし豆腐、片栗粉、はちみつを入れて、泡だて器でペースト状になるまで混ぜる。
- ②弱火にかけながら絶えず混ぜる。粘り気が強く、もったりしたら水で濡らしたバットに流し入れ、冷蔵庫で40分程度冷やす。
- ③スプーンですくい取って器に盛り、きなこをかける。



## アボカドの豆乳ムース

<材料> 2人分

・アボカド	半分
・マシュマロ	14g
・豆乳	小さじ4
・レモン汁	小さじ1



1人分

エネルギー	94kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	6.8g
炭水化物	8.3g

<作り方>

- ①耐熱ボウルに豆乳とマシュマロを入れ、ラップをふんわりかけて電子レンジで1分加熱する。マシュマロが溶けたら、マシュマロの形が残らないよう泡だて器で混ぜる。
- ②アボカドをマッシャーでつぶし、①のボウルにつぶしたアボカドとレモン汁を加えよく混ぜる。
- ③②を器に盛り冷蔵庫で冷やす。

## 女性の大敵冷えをシナモンで撃退！

冷えは美容と健康の大敵です。シナモンには血行を良くして身体を温める効果があります。また、香りも良いのでリラックス効果もあります♪シナモンでポカポカ温かい身体を手に入れましょう♡

## 大豆製品で低カロリー＆ 女性の健康づくり

女性ホルモンに似た働きをするイソフラボン。更年期障害や骨粗鬆症、妊娠しやすい体づくりなど女性の健康づくりに有効な成分です。豆腐を生地の一部として使うことで、カロリーを抑えました♪

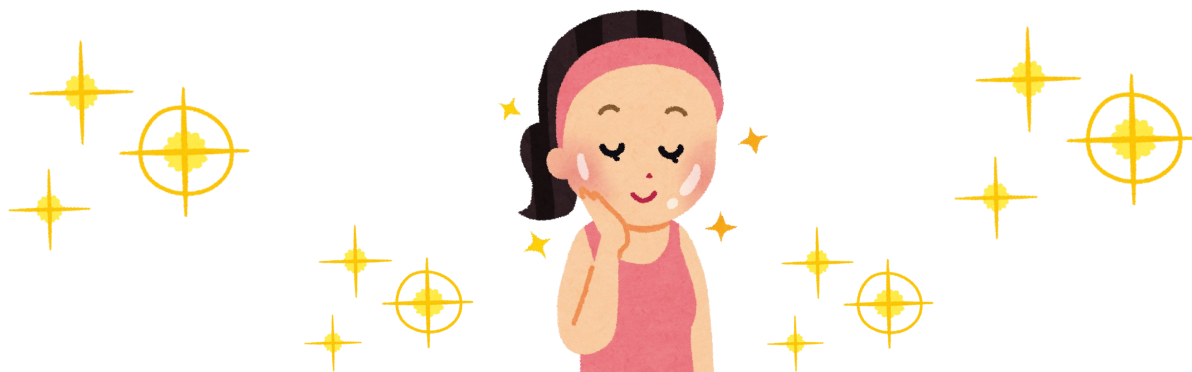
## 人参に含まれるβカロテン

体内では必要に応じてビタミンAに変換され、ビタミンAとしても効果を発揮します。皮膚の新陳代謝を高める作用があり、美肌効果があります。ほうれん草やかぼちゃなどの色鮮やかな緑黄色野菜にも多く含まれます。

## アボカドは“食べる美容液”

アボカドには老化防止の働きのあるコエンザイムQ10やビタミンEが含まれているため、美味しく美肌ケアが期待できる食品です。しかし、アボカドは「森のバター」と呼ばれるほど油脂を多く含み、高エネルギー。美容に良くても食べ過ぎには注意が必要ですね。1日1/2個を目安にしましょう。

## 保健センターオリジナル美容スイーツは 女性に嬉しい美容成分がたくさん♡



宇都宮市保健センター“cookpad公式キッチン”が  
オープンしました♪

保健センターの教室で使用したレシピを日本最大の料理  
レシピ検索・投稿サイトcookpadに掲載しています。  
保健センターのレシピはエネルギー量や塩分量などの栄  
養価も表示しています。妊婦さんやお子さん、働き世  
代、高齢者まで様々な世代に役立つレシピが揃っていま  
すので、ぜひご活用ください。

スマホは  
こちらから

