

夏休みおやこ食育教室

～とうふ作りにチャレンジ～

令和5年度 宇都宮市保健センター

豆腐

<材料> 2人分

- ・豆乳・・・・・・・・100ml
- ・にがり・・・・・・・・小さじ1/2 (豆乳の1%) 1ml



<準備するもの>

- ・耐熱容器
- ・スプーン



<作り方>

- ①耐熱容器に豆乳を入れる。
- ②①の豆乳に にがりを加え、こぼれないように全体をまんべんなく混ぜる。
- ③沸騰した鍋に②を入れて10分蒸す。(やけどに注意!)
- ④冷蔵庫で冷やす。

*エネルギー65kcal, たんぱく質6.0g, カルシウム82mg (親子2人分)

豆腐づくりのポイント📌

☆電子レンジでも作れます。電子レンジによって加熱時間が異なりますが、1個を加熱するには、だいたい1分半程度です。加熱時間が足りない場合は様子を見ながら10秒ずつ加熱時間を足していきましょう。

☆豆乳は大豆固形分が10%以上のものを使用しましょう。大豆固形分が10%以下の豆乳は出来上がりがゆるかったり、固まらなかったりすることがあります。

手作り豆腐にしょうゆや黒みつきなこをかけて
食べてみよう♪



～大豆製品を使ったスイーツにチャレンジ～

＊おからとバナナの蒸しパン＊

<材料> 2人分

- ・バナナ・・・30g
- ・卵・・・・・・Mサイズ1個
- ・おからパウダー・・・小さじ2
- ・ホットケーキミックス・・・20g
- ・無調整豆乳・・・大さじ1
- ・砂糖・・・・・・大さじ1
- ・油・・・・・・小さじ2



<準備するもの>

- ・蒸し器 ・マフィン型 ・ボウル ・泡だて器 ・ゴムベラ



<作り方>

- ①鍋に水をいれ蒸し器をセットして火にかけ沸騰させておく。
- ②ボウルにバナナを入れ泡だて器でつぶす。
- ④②に卵，豆乳，ホットケーキミックス，おからパウダー，砂糖，油を入れて，泡だて器でよく混ぜる。
- ⑦マフィン型に注ぎ，蒸し器に入れ10分ふかす。



*エネルギー318cal, たんぱく質10.4g, カルシウム75mg (親子2人分)

＊豆乳とモモのスムージー＊

<材料> 2人分

- ・無調整豆乳・・・100ml
- ・プレーンヨーグルト・・・50g
- ・モモ缶 果肉・・・1/2個
- ・モモ缶 シロップ・・・20g



<準備するもの>

- ・チャック付き袋 (M) 1枚

<作り方>

- ①チャック付き袋にモモ缶とシロップを入れ，冷凍庫で凍らす。
- ②作る直前に冷凍庫から①を取り出し，半解凍にする。
- ③②のモモ缶に豆乳，ヨーグルトを加え，袋をしっかりと閉じ，手でモミモミして，モモの果肉を粗くつぶす位にもみ込み，よく混ぜたらコップに注ぐ。

*エネルギー136kcal, たんぱく質5.7g, カルシウム77mg (親子2人分)