

# 第2回 食部会 伝達講習

平成15年度 9月 2日 栗東市健康増進課

## 豆腐花(ドウフホア)風デザート

材料(約6~7人分)

豆乳	カップ2(400cc)
粉寒天	小さじ1(約2g)
水	カップ1(200cc)
砂糖	大さじ3(27g)
アーモンドエッセンス	適宣
ピーナツソース	
ピーナツバター(粒入りタイプ)	
	大さじ2(28g)
黒みつ	大さじ3(66g)
ピーナツ	25g

1. 豆乳は人肌に温めておく。ピーナツはフライパンでからいし、刻んでおく。
2. なべに分量の水を入れて粉寒天を加え、中火にかける。沸騰したら火を弱め、軽く煮立った状態を保ちながら、1分30秒間ほどかき混ぜて寒天を煮溶かし、砂糖を加えて火からおろす。
3. 2. の温めた豆乳を加えて混ぜ、アーモンドエッセンスを加えてボウルなどの容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
4. ピーナツバターと黒みつを合わせてピーナツソースを作る。
5. 固まったものをスプーンですくって器に盛り、ピーナツソースをかけ、刻んだピーナツを散らす。

1人分 133kcal

## 豆腐のひとくちドーナツ

材料(約4人分)

絹ごし豆腐	200g
ホットケーキミックス	200g
すりゴマ(黒・白)	適宣

1. くずした豆腐にゴマとホットケーキミックスを加えて、木べらでよく混ぜ合わせる。
2. 中温(170度)の揚げ油に 1. のドーナツ生地をスプーンで落とし、ゆっくりキツネ色になるまで揚げる。

好みで粉砂糖やシナモンシュガーをかけてもよい。

1人分 238kcal

## 豆腐のひとくちドーナツ

材料(約4人分)

絹ごし豆腐	200g
ホットケーキミックス	200g
すりゴマ(黒・白)	適宜

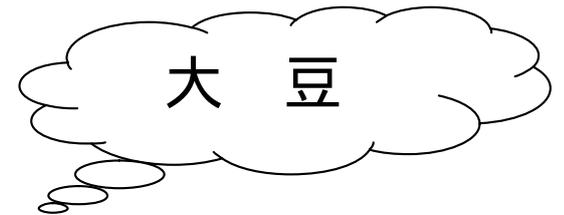
1. くずした豆腐にゴマとホットケーキミックスを加えて、木べらでよく混ぜ合わせる。
2. 中温(170度)の揚げ油に のドーナツ生地をスプーンで落とし、ゆっくりキツネ色になるまで揚げる。

好みで粉砂糖やシナモンシュガーをかけてもよい。

1人分 238kcal

### コレステロール値を下げて抑制

大豆に含まれる大豆サポニンや不飽和脂肪酸は、コレステロール値を下げ、乳がんの原因ともなる脂肪の蓄積を防ぎます。ビタミンEも豊富で発ガン物質も抑えます。



植物性たんぱく質を豊富に含む大豆は、肉食中心の現代人にとって非常に重要な食材です。

さまざまな病気の予防と体質改善に役立つ大豆が、乳がん予防にも効果的と言われるのは、リノレン酸などの不飽和脂肪酸と豊富に含むためです。不飽和脂肪酸は、血中のコレステロール値を下げ、脂肪の取り過ぎが原因だとされる乳がんになりにくい体にする働きがあります。

また、ビタミンEも大変多く、発ガン物質の働きも抑えてガンを予防するほか、老化や更年期障害を防いでくれます。さらに、大豆特有の成分である大豆サポニンは、血中のコレステロールを排除し、たまった脂肪の分解を促進するため、肥満予防にも効果的。また肌や髪を美しく保つ働きもあります。

### こんな症状・予防にも効果を発揮！

疲労      高血圧      動脈硬化      血栓  
貧血      歯・骨の弱り      肥満  
更年期障害      便秘      高脂血症

“畑の牛肉”はたんぱく質がたっぷり

大豆のたんぱく質は非常に良質で、必須アミノ酸が多く、牛肉に変わらないアミノ酸組成を持ちます。大豆加工品になると、その吸収率はさらに高まるので、簡単に食べられる納豆や豆腐を多めに食べましょう！！

