

町管理栄養士の健康レシピ♪



～健康テーマ「低カロリーレシピ」～

豆腐、納豆、おからなど、私たちのすぐ身近にある大豆製品。日本では弥生時代から栽培されています。今回は、大豆の特徴を活かした低カロリーレシピを紹介します。

●大豆に含まれる栄養素

- ①たんぱく質 : 肉と同じくらい含まれていることから、大豆は「畑の肉」とも言われます。
- ②イソフラボン : 女性ホルモン（エストロゲン）と似た働きがあるため、骨粗しょう症や乳がん、前立腺がんなどの予防効果があります。
- ③食物繊維 : 水に溶けない不溶性食物繊維のため便秘などの予防効果があります。



お豆腐キッシュ

材料	4人分
木綿豆腐	400g
卵	4個
ピザ用チーズ	80g
塩	小さじ2/3
こしょう	少々
玉ねぎ	80g
マッシュルーム	8個
ほうれん草	120g
ベーコン	2枚
塩	少々
こしょう	少々
バター	大さじ2

<作り方>

- ①豆腐をペーパータオルで包み、軽く水切りをしてざるで裏ごしをする。溶き卵、チーズを混ぜ、Aも加えてよく混ぜる。
- ②玉ねぎは千切り、マッシュルームは薄切り、ほうれん草は3cm長さに切り、ベーコンを1cmの角切りにする。
- ③フライパンにバターを溶かして、玉ねぎ、マッシュルーム、ベーコンを炒め、しんなりしたら、ほうれん草を加えて炒め、塩こしょうで味付けをする。
- ④①に③を加えてよく混ぜ、グラタン皿に入れて、200℃に予熱したオーブンで20分程焼く。

栄養成分（1人分）
エネルギー 306kcal
塩分 2.5g



ポイント👉

生クリームの代わりに豆腐を使っているので低カロリーでボリュームたっぷりな一品です。

おからのふわふわケーキ

材料	パウンド型1台分
生おから	150g
卵	2個
砂糖	50g
サラダ油	40g
ベーキングパウダー	大さじ1/2
レーズン	10g
ラム酒（お好みで）	大さじ1/2

<作り方>

- ①ボウルに溶き卵、砂糖、サラダ油を入れよく混ぜる。
- ②①におから、ベーキングパウダー、ラム酒を入れさらに混ぜる。最後に刻んだレーズンを加えて、さっくり混ぜる。
- ③パウンドケーキ型に②を流し入れ、180℃に予熱したオーブンで30分程焼く。

栄養成分（パウンド型1/8切れ分）

エネルギー 111kcal

塩分 0.2g



ポイント

バターと小麦粉の代わりに、生おからを使用しています。
おからは食物繊維が豊富で、満腹感が得られるデザートです。
冷やすとしっとりとした食感になります。

ひとくちメモ



9月1日は「防災の日」



もしもの時のために食料などを備蓄していますか？
これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないか確認しましょう。
普段から使い慣れている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック法」で無理のない備蓄を心がけましょう！



町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。
ぜひご覧ください。

