

カロリー控えめデザート

調理時間 20分

豆腐とほうれん草でヘルシープリン



材料 (2人分)

絹ごし豆腐・・・50g
ほうれん草・・・25g
卵・・・1/2個
牛乳・・・50cc
砂糖・・・大さじ1/2
メープルシロップ・・・適量

1人分あたりの栄養成分量

エネルギー	: 73.5kcal	たんぱく質	: 4.7g
脂質	: 3.3g	炭水化物	: 6.3g
カルシウム	: 62.5mg	塩分	: 0.1g

作り方

1



絹ごし豆腐は10分程度水切りをする。
水切りしている間に、ほうれん草をやわらかくなるまで茹で、適当な長さに切り水分を切っておく。

2



①の豆腐とほうれん草、卵、牛乳、砂糖をミキサーに入れよく混ぜる。

3



②を裏ごしし、なめらかにする。
裏ごししたら、容器に入れ、ラップをかけ500Wの電子レンジで約3分加熱する。
冷蔵庫で冷やして固まったら完成♪

♪メープルシロップはお好みで♪
体重が気になる方は使わずに食べましょう！
体重は落とさず糖質制限をしたい方は適量を使いましょう！

一般的な手作りプリンとの比較

一般的な手作りプリン(2人分の材料:卵1個・牛乳150cc・砂糖大さじ2)の栄養成分量は、1人分あたりエネルギー153kcal、炭水化物18.6gです。牛乳と砂糖を減らし、豆腐とほうれん草を入れることで、エネルギー量と炭水化物量を抑えることができます。

豆腐の栄養

豆腐として広く一般的に食されるのは「木綿豆腐」と「絹ごし豆腐」です。基本の栄養素は一緒ですが、製造の違いから栄養素の含有量や食感が異なるので、使い分けて料理をしましょう。

* 木綿豆腐と絹ごし豆腐の違い *



比較項目	木綿豆腐	絹ごし豆腐
製法	<ul style="list-style-type: none"> ・豆乳に凝固剤を加えて一度固めたものを木綿の布を敷いた箱型に流し込み圧力をかけて水分を絞り固めたもの ・表面に布の跡が残ることから、『木綿豆腐』と呼ばれる 	<ul style="list-style-type: none"> ・木綿豆腐よりも濃度の高い豆乳に凝固剤を加えて、そのまま固めたもの ・きめが細かく美しいことから、木綿豆腐に対して『絹ごし豆腐』と呼ばれる
特徴	<ul style="list-style-type: none"> ・水分が少なく崩れにくい ・味が濃い 	<ul style="list-style-type: none"> ・水分が多くなめらか ・味はやや薄い
食感	しっかりとした食感で、舌触りはざらざら	きめ細かくなめらかな舌触り
カロリー	72kcal(100g 当たり)	56kcal(100g 当たり)
栄養	たんぱく質、脂質、カルシウム、鉄分などのミネラル分が多い	ビタミンB群、カリウムが多い
向いている調理法	焼く、炒める、煮る、揚げる	そのまま食べる
適した料理	豆腐ハンバーグ、炒り豆腐	サラダ、冷奴、鍋物



* 豆腐との組み合わせ *

食材の組み合わせにより栄養価がさらに高まるものもあるので、一緒に食べると良い食材を取り入れてみましょう。また、組み合わせが良くない食品もあるので注意しましょう。

一緒に食べると良い食材	期待できる効果
卵、キャベツ、豚肉、マヨネーズ	脳の老化防止
鯉節	カルシウムの吸収率アップ
漬物	塩分を排出する
玉葱、ほうれん草、茄子、葱	高血圧や動脈硬化の予防
エビ、生姜、ネギ	疲労回復
きゅうり、うり、ワカメ、こんにゃく	肥満防止



今回は豆腐と卵とほうれん草を使用しましたので、脳の老化防止、高血圧や動脈硬化の予防の効果が期待できます♪