



# 新豆乳クリームメニューコンテスト

畿央大学編

## 学生の成長が 見えたコンテスト



畿央大学  
健康科学部  
健康栄養学科教授  
浅野恭代

今回のコンテストで、学生も私も大変貴重な経験と体験ができました。世界初の製法でつくられた「豆乳クリーム」という取り組み甲斐のある素材であったこともあり、学生は授業の合間に時間をつくっては何回も試作し、テーマ素材の特長をつかみながら、それをどう美味しく美しくアピールするかを一生懸命考えていました。中には夜9時、10時まで頑張っている学生もあり、試作を繰り返すうちに味もどんどん良くなり、苦労がだんだんと喜びに変わっていく姿がありました。

これは実践さながらの“商品開発”を見ているようで、この体験は今後の学生生活、就活、社会に出てからもきっとプラスになることと思います。本学にもいろんな企業からコラボして欲しいという要望がきます。しかしその企業が何を大学に求めているのかということと、それが学生

にどれだけ還元されるのかということが、お引き受けするかどうかの判断になります。ただアイデアだけくださいだけというのはお断りしている状況です。不二製油様の場合は、若い人の発想と味覚から生まれるものに期待すると同時に、学生の成長を真剣に考えてくださっていた。そして実際にこのコンテストには多くの感動があり、参加した学生ひとりひとりが“つくる喜び”を実感できたと思います。

こういう機会をつくってくださった不二製油様、審査はもちろん勉強会で数々のアドバイスをさせていただき導いてくださった料理研究家の松村佳子先生には感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。

## もくじ

- p1 浅野教授インタビュー
- p3-6 コンテストアルバム
- p7-8 麻婆豆乳しろくまん
- p9-10 濃久豆衣〔KO KU KO RO〕～和風くりいむころっけ～
- p11-12 舞妓はんのお・も・て・な・し
- p13-14 濃久里夢し
- p15-16 濃美味おむらいす
- p17-18 おしるこフォンデュ
- p19-20 豆乳かぼちゃグラタン
- p21-22 2種の旨辛つけ麺
- p23-24 豆乳くりいむぷりん～和の三層仕立て～
- p25-26 大和美人
- p27-28 こゆずちゃん
- p29-30 手作りチーズのおおきなスコーン
- p31-32 ほっこりかぼちゃの和風スープ
- p33-34 りんごの豆乳カスタードタルト
- p35-36 豆乳キムチーズ茶漬け
- p37-38 豆乳チーズブリュレ
- p39-40 中華風豆乳茶碗蒸し
- p41-42 かぼちゃの和風たると
- p43-44 和風そいくれーぷ
- p45-46 リゾット風豆乳茶漬け
- p47-48 Snow Cake
- p49-50 the☆豆乳オムライス
- p51-52 さつまいもとラムレーズンの豆乳アイス
- p53-54 豆乳きなこプリン

# Contest Album

コンテストアルバム

みなさん、  
頑張りましょう!



畿央大学 調理実習室 11月16日(土)

## プレゼンテーション

Presentation

それでは  
はじめます!



みんなで真剣に  
聴いています。

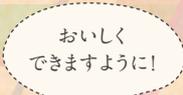


次は  
こちらの…



調理スタート!

Let's cooking!



# 結果発表!

Announcement of results

緊張の一瞬です!



泣かないで~!



ドキドキ...



さあ、いよいよ  
発表です!



うれしい!

ドキドキ...





*Congratulations!*





一口で麻婆豆腐の味が口に広がる。最初にこの豆乳を飲んだとき、私たちは豆本来の味、すなわち豆腐のような味を感じました。その味を生かして麻婆豆乳まんを作りました。中の具には、豆乳を使ったホワイトソースを使い、豆乳の味を強調させ、まろやかに仕上げました。さらに肉の役割として豆乳から作ったおからを使ったのでヘルシーになりました。皮にも豆乳を使っているので、豆乳づくしの一品となっています。



# 麻婆豆乳しろくまん

【学年：1回生】

中愛理 佐藤光 浜出花 三宅一魅

【栄養価(1個分あたり)】

エネルギー 373kcal／たんぱく質 9.1g／脂質 17.6g

食塩 1.8g

【材料(5～6個分)】 肉まんの具：ホワイトソース=1：1

〔肉まんの皮〕

薄力粉	200g
砂糖	10g
塩	1g
ドライイースト	3.5g
ベーキングパウダー	6.6g
豆乳クリーム	33g
ぬるま湯	66ml
サラダ油	33g

〔豆乳ホワイトソース(200g)〕

薄力粉	3g
タマネギ	30g
中華だし	17.5ml
豆乳クリーム	10g

〔肉まんの具〕

牛豚挽き肉	130g
ネギ	30g
ショウガおろし	15g
ニンニク	7.5g
しょうゆ	30ml
みそ	15g
豆板醤	7.5g
砂糖	7.5g
豆乳クリーム	100g
ゴマ油	15g
中華だし	15ml
豆乳おから (レモン汁 30ml)	65g
(豆乳クリーム 300g)	
片栗粉	15g
水	45ml

【作り方】

【肉まん】

- ① ボールに、薄力粉・砂糖・塩・ドライイースト・ベーキングパウダー・豆乳クリームを混ぜておく。そこにぬるま湯を生地の様子を見ながら加え、捏ねる。
- ② ある程度まとまったら、そこにサラダ油を加え捏ねる。表面がなめらかになるまで捏ねたら、濡れ布巾をかけるか、霧吹きをしてラップをかけて30分ほど1次発酵させる。
- ③ おおよそ2倍になったら、生地を傷めないようにして台の上へ取り出し、作りたい個数分に分割する。
- ④ 生地を丸めなおしたら、めん棒で円形に伸ばし、具を包む。
- ⑤ 包んだ物をカットしたクッキングシートの上のせ、間隔をあけ蒸し器に並べる。乾燥防止に霧吹きをして約15分2次発酵する。
- ⑥ 発酵できたら、しっかり沸騰させた蒸し器で15分間(強火で)蒸し、できあがり。

【ホワイトソース】

- ① タマネギをきつね色になるまで炒める。
- ② 小麦粉も入れて炒める。
- ③ 中華だしと豆乳クリームを入れて、固さを調節して、完成。

【肉まんの具】

- ① 豚肉、ネギ、おからなどの具材を入れて炒める。
- ② 調味料を加える。
- ③ 水溶き片栗粉を入れて、とろみをつけて完成。



豆乳クリームのなめらかさと特徴を全面に活かしたクリームコロッケです。肉は使用していませんが、豆乳クリームと和風だしを合わせることで、十分なクセと旨味が出ます。長イモ・シメジ・枝豆がたっぷり入っているので、ヘルシーで、食感も楽しめます。また、豆乳クリームが野菜本来の味を引き立てます。衣には、卵の代わりに、豆乳クリームを使用し、サクサクに仕上がっています。



K O K U K O R O  
**濃久豆衣**  
～和風くりいむころっけ～

【学年：3年生】

河原希美 板倉希瑛 北野文理 小松侑生 田畑郁実

【栄養価(1人分あたり)】

エネルギー 339kcal／脂質 25.2g／タンパク質 6.4g  
食塩 0.8g

【材料(2個分)】

豆乳クリーム	50g	〔和風〕	
薄力粉	5g	長イモ	25g
タマネギ	20g	シメジ	25g
バター	5g	枝豆	6g
〔薄力粉・パン粉・油 豆乳クリーム	適量	顆粒だし	1g
		塩	0.2g
		しょうゆ	0.7ml
		砂糖	0.2g

【作り方】

- ① フライパンにバターを熱し、タマネギを炒める。
- ② 薄力粉を加え、よく炒める。
- ③ 豆乳クリームを加える。
- ④ シメジを加える。
- ⑤ 長イモ・枝豆を加える。
- ⑥ 顆粒だし・塩・しょうゆ・砂糖で味を整える。
- ⑦ 皿かバットに入れ、ラップをかけ冷凍庫で固める。
- ⑧ 個数分に分け、形を丸く整える。
- ⑨ 油を約180℃に熱しておく。
- ⑩ 小麦粉・卵・パン粉の順につけ、油でこんがり揚げると。
- ⑪ 盛り付ける。



舞妓さんのおしろうい  
をイメージし、生姜と  
白ネギの薬味でアク  
セントをつけた豆乳  
クリームのおつゆと  
ほんのりと香るゆず  
が練りこまれた麺の  
ハーモニーをお楽しみ  
ください。  
具材には京都をイ  
メージした野菜、豆  
乳クリームで作った  
濃厚な湯葉を盛り  
付けています。  
京都を感じさせる  
一品になっています  
ので、どうぞご賞味  
ください。



# 舞妓はんの お・も・て・な・し

**【学年：2回生】**

井本侑花 上蘭季子 上原美鈴 上平倫彩  
植村沙希 清川紗衣

**【栄養価(1人分あたり)】**

エネルギー 731kcal／タンパク質 32.1g／脂質 29.5g  
食塩 3.8g

**【材料(1人分)】**

〔おつゆ〕	〔具〕		〔具〕
豆乳クリーム 90g	油揚げ 25g	豆乳クリーム	
水 120ml	シメジ 35g	(湯葉用) 適量	
ショウガ汁 1g	鶏もも肉 30g	だししょうゆ 適量	
白ネギ 15g	ニンジン 20g	七味 適量	
味噌 4.5g		〔麺〕	
	薄口しょうゆ 7ml	強力粉 48g	
	みりん 7ml	薄力粉 32g	
	酒 7ml	ゆず 5g	
	砂糖 4g	豆乳クリーム 45g	
	水菜 25g	塩 2g	
	生麩 5g		
	しそ 1枚 (0.5g)		

**【作り方】**

**【おつゆ】**

- ① 鶏肉を分量の水で茹で、だしをとる。この時アクが出るので除く。2～3分煮込み、鶏肉を取り出して、汁をキッチンペーパーで漉す。
- ② このだしに油抜きをした油揚げ、割いたシメジを入れ、2～3分煮る。
- ③ シメジ、油揚げを取り出し、だし1人分225mlを取る。(足らなければ水を足す)
- ④ だしに豆乳クリームを入れ、少しとろみが出るまで煮立たせる。
- ⑤ 最後に味噌を溶き、ショウガ汁、白ネギを入れて、つけだしの完成。

**【具】**

- ① 水菜は長さ5cm幅に切り、下茹でする。
- ② 鶏肉、ニンジン、油揚げ、シメジを〔A〕の調味料で味をつける。生麩は5mm幅に切り、約3分茹でる。

**【麺】**

- ① 強力粉、薄力粉、塩、ゆずのみじん切りをボウルに入れ軽く混ぜる。
- ② 豆乳クリームを少しずつ加えながら箸で混ぜる。
- ③ 手で捏ねて全体をまとめる。(よく捏ねる)
- ④ 捏ねあがったらラップで包み、30分以上寝かせる。
- ⑤ 麺棒で厚さ2～3mmに伸ばし、幅5mm程度に切っていく。(打ち粉には片栗粉を用いる)
- ⑥ たっぷりのお湯で約10分茹でる。

**【湯葉】**

- ① 豆乳クリームをフライパンにひたひたに入れ、はじめは強火、煮立ってきたら弱火にし、膜を菜箸ですくう。



今までにないおせち料理の一品に豆乳クリームを使えないかと考え、今回の茶碗蒸しが完成しました。豆乳クリームのまろやかさ、風味を活かした口解けの良い、新感覚の茶碗蒸し。ふんわりだしが香ります。目でも楽しんでいただけようような茶碗蒸しに仕上げました。どの世代の方にも親しんでいただけます。



こく りー む  
濃久里夢し

【学年：3回生】

中西沙代 橋崎真起

【栄養価(1人分あたり)】

エネルギー 266kcal／タンパク質 17.9g／脂質 12.9g

食塩 1.9g

【材料(2個分)】

卵	100g	砂糖	2g
かつおだし	100ml	みりん	4ml
豆乳クリーム	100g	薄口しょうゆ	5ml
めんつゆ	8ml	えだまめ(冷凍)	10g
ブラックタイガー	40g	紅白かまぼこ(2切れ)	10g
レンコン	20g	〔あん〕	
酒	2ml	かつおだし	50ml
塩	1g	片栗粉	3g
片栗粉	5g		
サツマイモ	20g		
シイタケ(乾)	10g		
ニンジン	30g		

【作り方】

- ① かつおだしが冷めたら、かつおだしに豆乳クリーム、めんつゆを合わせておく。
  - ② 溶き卵を①に加える。
  - ③ 細かいざるで液を漉す。
  - ④ 器に移し、蒸し器で蒸す。
- ※ 強火で3分、弱火で10分、蒸らして5分。

【具材】

- ⑤ サツマイモをいちょう切りにして蒸し器で蒸す。
- ⑥ 海老の下処理をし、細かく刻む。レンコンも同様に刻み、酒、塩、片栗粉を加え、団子をつくり、沸騰した湯で茹でる。
- ⑦ 枝豆は水で解凍する。かまぼこは切っておく。
- ⑧ シイタケは水で戻す。ニンジンも花形に切る。シイタケとニンジンは、シイタケの戻し汁に砂糖、みりん、しょうゆを加えて煮る。
- ⑨ かつおだしと水溶性片栗粉であんを作る。
- ⑩ 蒸しあがった茶碗蒸しに具材をのせて、あんをかけて完成。



小さい子供から大人にまで：

様々な人から愛されているオムライスに新しい発想をとり入れました。とろとろの豆乳入り卵とこくのあるうまみの利いた、ふんわり豆乳ソースの食感。また、アクセントとした福神漬けとのりの相性が意外なオムライスです。



# 濃美味おむらいす

## 【学年：1年生】

堀内悠里 北條佑梨 原田昇大

## 【栄養価(1人分あたり)】

エネルギー 676kcal／タンパク質 33.5g

脂質 35.9g／食塩 3.4g

## 【材料(1人分)】

シメジ	20g	卵(L)	2個
長ネギ	30g	豆乳クリーム	30g
ニンジン	20g	油	5g
鶏むね肉	50g	だし	60ml
ショウガ	4g	豆乳クリーム	45g
はちみつ	2.5g	塩	0.3g
白ごはん	120g	片栗粉	1g
塩	1g	ネギ	3g
こしょう	少々	福神漬	8g
薄口しょうゆ	5ml	きざみのり	適量

## 【作り方】

- ① かつお、昆布のだしをとる。
- ② シメジは、食べやすい大きさに切り、白ネギとニンジンはみじん切りにする。生姜はすりおろしておく。
- ③ 鶏むね肉は食べやすい1cm角に切り、はちみつにつける。
- ④ フライパンを熱しサラダ油を入れ、ショウガ、白ネギとニンジン炒める。軽く炒まれば、シメジ、鶏むね肉を入れてまた炒める。このとき、鶏むね肉が焦げやすいので注意する。
- ⑤ ④に白ごはんをほぐすように入れ、混ぜる。塩、コショウで味を整える。薄口しょうゆを鍋肌にまわし入れ、香りを立たせ調味する。
- ⑥ 卵は、豆乳と空気をふくませるように混ぜておく。
- ⑦ 熱したフライパンにサラダ油をひき⑥を流し込む。とろとろを残し⑤の上にのせる。
- ⑧ 豆乳クリームを泡立てる。
- ⑨ 鍋にだしと塩を入れて混ぜ、加熱する。そこに⑧を注ぎ入れ、泡立てながら混ぜ、だしに溶いた片栗粉を入れて、また混ぜる。
- ⑩ ⑥に⑨と青ネギ、きざみのり、福神漬を盛り付けて完成。



肌寒い季節になってきたので、心が温まるおしるこを作りました。フォンデュ風に一工夫したので、自分で好きな真材を選んで楽しみながら食べていただけます。また、だんごは炙ってあるので香ばしさがアクセントになっています。最後には残ったおしるこを豆乳で薄めて飲めるので、体も心もほっこりしてください。



# おしるこフォンデュ

【学年：3年生】

中田茉侑 西田優 萩本茜 羽生佳世 渡邊梨奈

【栄養価(1人分あたり)】

エネルギー 269kcal／タンパク質 10.7g／脂質 2.4g  
食塩 0.2g

【材料(1人分)】

〔白玉だんご〕		〔おしるこ〕	
白玉粉	10g	あんこ	60g
豆乳クリーム	10g	豆乳クリーム	100g
〔抹茶だんご〕		塩	少々
白玉粉	10g	(お好みで)お湯	40ml
豆乳クリーム	10g		
抹茶	3g		
サツマイモ	25g		
ホットケーキミックス	10g		
豆乳クリーム	10g		
バニラエッセンス	少々		
油	2g		

【作り方】

- ① 白玉粉はさらさらの粉状につぶし、豆乳を混ぜ合わせて耳たぶの柔らかさにし、一口大のだんごを作る。抹茶だんごも同様にして作る。
- ② サツマイモは皮をむかずに輪切りにし、茹でる。
- ③ ホットケーキミックス、豆乳、バニラエッセンスを混ぜ合わせ、スプーンで丸めてフライパンで焼く。
- ④ 鍋にお湯を沸かして①のだんごを入れて茹でる。浮いてきたらざるにあげる。
- ⑤ ④のだんごを、直火で軽く炙る。
- ⑥ 鍋にあんこ・豆乳・塩を入れてひと煮立ちさせる。
- ⑦ お皿にだんご、ホットケーキ、サツマイモを盛り、器に⑥のおしるこを入れる。

〔お好みで〕

湯と豆乳を混ぜ合わせたものを、食後のおしるこに足して薄めて飲むと、心が温まります。



豆乳クリームと南瓜をはじめとする沢山の野菜を入れることで一品で満足感を得られ、ビタミン・鉄分がたくさん含まれているグラタンになりました。チーズを使わず、パン粉で焼き目を付けることで脂質をカットし、豆乳が苦手な人でも食べやすいように煮だし汁と味噌を加え、豆乳独特の癖を感じにくい様にしました。それぞれの野菜の味や触感を楽しみながら豆乳クリームを美味しく食べられる一品です。



# 豆乳かぼちゃ グラタン

【学年：1 年生】

高石結衣 廣瀬千明

【栄養価(1人分あたり)】

エネルギー 779kcal／タンパク質 27.4g／脂質 47.8g  
カルシウム 121mg／鉄分 4mg／レチノール 575.3μg  
ビタミンC 33mg／食塩相当量 2.7g

【材料(1人分)】

薄力粉	12g	タマネギ	100g
オリーブオイル	12g	ニンジン	30g
有塩バター	5g	エリンギ	10g
豆乳クリーム	150g	ホウレンソウ	35g
西洋カボチャ	70g	鶏もも肉	70g
煮だし汁	50ml	マカロニ(乾燥)	20g
白みそ	8g	塩	1.2g
		パン粉	適量

【作り方】

- ① 洋カボチャは種を取り除き飾り用に数枚薄くスライスし、残りは一口大に切ってそれぞれある程度柔らかくなるまで電子レンジで加熱する。
- ② ニンジンは乱切りにし、下茹でをしておく。
- ③ ホウレンソウは茹でて一口大に切る。
- ④ 鶏もも肉は一口大に切った後、塩コショウで軽く味をつけながら火を通す。
- ⑤ エリンギは短冊切りに切る。
- ⑥ スライスしたタマネギを少し色が変わるくらいまで少量のバターで炒める。
- ⑦ マカロニはあらかじめ茹でておく。
- ⑧ フライパンにオリーブオイルを入れ、ふるった薄力粉を少しずつ入れながらかき混ぜる。ひと塊になったら豆乳クリームを徐々に加え、伸ばしていく。そこに白みそを溶かし、煮だし汁を加えさらに伸ばす。
- ⑨ ⑧に②③④⑤⑦を入れ、(ニンジンとホウレンソウは飾り用に少し取り分けておく)かき混ぜる。
- ⑩ グラタン皿に⑥のタマネギを敷き詰め、①のカボチャを置く。その上から⑨をかけ、パン粉を上にもふりかける。
- ⑪ オーブンで焼き目をつけできあがり。



豆乳クリームの濃厚さ、風味を活かすことのできる料理を考えたつけ麺にたどりつきました。豆乳ゴマだれはクリームीかつびりっと辛く、ひき肉とタマネギがアクセントになっています。トマトカレーにも豆乳を使い、コクを出しました。途中で温泉卵をつぶし、麺にからめてから食べていただくよりマイルドなお味になります。パリエーション豊かな二種類のつけだれをお楽しみください。



## 2種の旨辛つけ麺

【学年：2年生】

西村佳奈 吉田有希 養覚知子 領家茜

【栄養価(1人分あたり)】

エネルギー 661kcal／タンパク質 30.6g／脂質 29.1g

食塩 2.7g

【材料(1人分)】

中華麺	150g	[トマトカレーだれ]	
卵	50g(1個)	タマネギ	15g
モヤシ	20g	トマト	20g
小松菜	50g	豚細切れ肉	10g
のり	0.5g	ニンニク	0.7g
[豆乳ゴマだれ]		ショウガ	0.7g
麺つゆ	30ml	サラダ油	0.7g
豆乳クリーム	65g	カレールー	7g
豆板醤	2.3g	麺つゆ	10ml
ゴマ	6g	豆乳クリーム	20g
ゴマ油	5g	トマトジュース	60ml
ニンニク	2.5g	カイワレ	1g
ショウガ	2.5g	粉チーズ	0.5g
砂糖	2.5g		
豚ひき肉	40g		
タマネギ	10g		
白ネギ	5g		

【作り方】

- ① 中華麺は時間通りに茹でて水気を切る。
- ② 湯が沸騰したら火を止め、卵を11分間つけて温泉卵にする。
- ③ モヤシ、小松菜は茹でて食べやすい大きさに切る。のりは刻みのりにする。
- ④ ①～③を器に彩り良く盛り付ける。

【豆乳ゴマだれ】

- ① タマネギをみじん切りにする。
- ② ニンニクとショウガをゴマ油1gで炒め、香りが出てきたらひき肉とタマネギを加え、火が通るまでほぐしながら炒める。
- ③ 麺つゆを入れ、温める。
- ④ 豆乳以外の調味料を全て入れよく混ぜる。
- ⑤ 豆乳を入れ沸騰直前で火を止める。
- ⑥ 器に盛り、白髪ネギをのせる。

【トマトカレーだれ】

- ① ニンニク、ショウガは細かくみじん切り、タマネギは薄切り、トマトはザク切り、細切れ肉は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに、サラダ油と、ニンニク、ショウガを入れ火にかける。
- ③ 香りが出たら、タマネギと細切れ肉を入れ、よく炒める。トマトを入れ、さらに炒める。
- ④ トマトジュースを入れ、煮立たせる。
- ⑤ カレールーと麺つゆを入れ、煮込む。
- ⑥ 豆乳を入れ、沸騰直前で火を止める。
- ⑦ 器に盛り、粉チーズを散らし、カイワレをのせる。



二層のプリンと黒糖のゼリーの三層仕立てです。見た目がきれいで、プリンと黒糖の相性も抜群です。濃厚で風味豊かな豆乳クリームの特徴を活かした、なめらかで大豆の香りを感じられるプリンです。層によって味や硬さが違うので最後まで楽しく食べられます。卵や牛乳を一切使用していないので、アレルギーの方にもおすすめです。あなたのお気に入りはどうですか？



# 豆乳くりいむぷりん

～和の三層仕立て～

【学年：2年生】

藤崎実樹 早佐古真佑 森ひかり

【栄養価(1人分あたり)】

エネルギー 630kcal／タンパク質 18.2g／脂質 28.9g

食塩 0.1g

【材料(5人分、カップ10個)】

〔抹茶プリン〕

豆乳クリーム	500g
黒糖	70g
粉ゼラチン	7.5g
抹茶	12.5g

〔みかんプリン〕

豆乳クリーム	300g
黒糖	60g
粉ゼラチン	3.9g
みかんの缶詰	適量

〔ゴマプリン〕

豆乳クリーム	300g
黒糖	60g
粉ゼラチン	3.9g
黒練りゴマ	12g

〔黒糖寒天と黒糖ゼラチン〕

水	500ml(250mlずつ)
黒糖	100g(50gずつ)
粉寒天	2g
ゼラチン	3g

【作り方】

粉ゼラチンを分量の10倍の水でふやかしておく。

【みかんプリン】

- ① 鍋に豆乳クリームと黒糖を入れ火にかけ、黒糖を溶かす。
- ② みかんをカップに入れる。(外から見えるように)
- ③ 沸騰直前で火を止め、粉ゼラチンを入れよく溶かす。
- ④ 60mlずつ(約1.5cm)みかんの入ったカップに流し、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。

【ゴマプリン】

- ① 鍋に豆乳クリームと黒糖を入れ火にかけ、黒糖を溶かす。
- ② 練りゴマを加える。
- ③、④はみかんプリンと同じ要領で作る。

【抹茶プリン】

- ① 鍋に豆乳クリームと黒糖を入れ火にかけ、黒糖を溶かす。
- ② 抹茶を温まった少量の豆乳クリームで溶かした後、鍋に移す。
- ③ 沸騰直前で火を止め、粉ゼラチンを入れよく溶かす。
- ④ 固まったゴマorみかんプリンの上に流し、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。

【黒糖寒天と黒糖ゼラチン】

- ① 寒天と水を鍋に入れて沸騰させ寒天が溶けたら黒糖を入れ溶かす。黒糖ゼラチンは水と黒糖を沸騰させ火から下ろしてからゼラチンを溶かす。どちらもバットに流し冷やし固める。
- ② 固まったプリンの上に黒糖寒天、黒糖ゼラチンの順に盛り付ける。



葛粉は奈良県産の吉野葛を使用し、もちっとした食感のプリンを作りました。ゆず茶を使用しているので、口の中に入れたときにはんりのゆずの風味が広がり、すっきりとした味わいです。プリンですが、和のテイストを味わえるように仕上げました。また、生クリームを使用せず、豆乳クリーム独自のコクを活かしています。豆乳、葛、ゆずには栄養面で美肌効果が期待できます。



# 大和美人

**【学年：3年生】**

森本真衣 西野真奈美

**【栄養価(1個分あたり)】**

エネルギー 90kcal／タンパク質 2.5g／脂質 5.3g

**【材料(プリンカップ4個分)】**

〔豆乳吉野葛プリン〕

豆乳クリーム	200g
グラニュー糖	20g
吉野葛粉	20g
水	200ml
ゆず茶	60g
バニラエッセンス	6滴

**【作り方】**

- ① 葛粉を粉末状に砕く。鍋に水と葛粉とグラニュー糖を入れ、水によく溶かす。
- ② ①を中火で火にかける。とろみがついてきたら、弱火にし、透明になるまで煮詰める。(焦げないように、常にかき混ぜる)
- ③ 透明になったら、火を止めて、②に豆乳クリームを何回かに分けて加え、よくなじませる。
- ④ 完全に混ざったら、もう一度弱火で、さらにとろっとするまで火にかける。
- ⑤ とろっとしてきたら、ゆず茶とバニラエッセンスを加えて、よく混ぜる。
- ⑥ 混ざったら火を止め、熱いうちに裏漉しする。水で軽く塗らした耐熱容器に裏漉ししたものを注ぐ。
- ⑦ 粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やし固める。



葛粉は奈良県産の吉野葛を使用し、新食感の和菓子を作りました。ゆずを使用しているので、口の中に入れたときにほんのりゆずの風味が広がり、すっきりとした味わいです。ソースはお好みのものをかけてください。紅茶ソースをかけるとうさら上品な味わいになります。また、生クリームを使用せず、豆乳クリーム独自のコクを活かしています。豆乳葛、ゆずには栄養面で美肌効果が期待できます。



# こゆずちゃん

**【学年：3年生】**

森本真衣 西野真奈美

**【栄養価(1個分あたり)】**

エネルギー 124kcal／たんぱく質 2.5g／脂質 5.3g

**【材料(8個分)】**

〔豆乳吉野葛もち〕		〔ゆずジャム〕	
豆乳クリーム	340g	ゆず	200g
グラニュー糖	20g	グラニュー糖	200g
吉野葛粉	20g	〔紅茶ソース〕	
水	60ml	紅茶の葉	2パック
ゆずジャム	60g	水	200ml
バニラエッセンス	6滴	グラニュー糖	50g

**【作り方】**

**【ゆずジャム】**

- ① ゆずの皮を手でむき、白い部分をスプーンでこそげとる。
- ② 皮は細く切り、実の部分は果汁のみ取り出す。
- ③ 鍋にゆずの皮、果汁、グラニュー糖を入れ、水分がある程度無くなるまで煮詰める。

**【葛もち】**

- ① 葛粉を粉末状に砕く。鍋に水と葛粉とグラニュー糖と豆乳クリームを入れ、水によく溶かす。(約5分放置)
- ② ①を中火で火にかける。とろみがついてきたら、弱火にし、透明になるまで煮詰める。(焦げないように、常にかき混ぜる)
- ③ 透明っぽくなったら、残りの豆乳を何回かに分けて加え、よくなじませる。
- ④ 完全に混ざったら、もう一度弱火で、さらにとろっとするまで火にかける。
- ⑤ とろっとしてきたら、ゆず茶とバニラエッセンスを加えて、よく混ぜる。
- ⑥ 混ざったら火を止め、熱いうちに裏漉しする。裏漉ししたものをサランラップに適量取り、茶巾絞り風に包む。
- ⑦ 粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やし固める。

**【紅茶ソース】**

- ① 鍋に水と紅茶の葉を入れ、沸騰させる。
- ② 紅茶とグラニュー糖をとろみがつくまで煮詰める。



豆乳スコーンと豆乳  
チーズのコラボレ  
ーションです。イギリス  
の伝統的な焼き菓子  
「スコーン」を豆乳で  
アレンジしました。  
豆乳独特の苦味を  
抑えているため、一度  
に豆乳をたくさん取  
ることができません。  
おやつはもちろん、  
朝食にもおすすめです。



# 手作りチーズの おおきなスコーン

【学年：1 年生】

西川沙織 寺尾幸 吉森智子

【栄養価(1人分あたり)】

エネルギー 626kcal／タンパク質 13.4g／脂質 32.1g

食塩 1.0g

【材料(1人分、2個)】

〔豆乳スコーン〕

薄力粉	65g
ベーキングパウダー	2.5g
無塩バター	15g
卵	1/4個
砂糖	12g
豆乳クリーム	35g
ココナッツ	20g

〔豆乳チーズ〕

豆乳クリーム	50g
レモン汁	3.8ml
パルスweet	3.6g
ヨーグルト	25g

【作り方】

【豆乳スコーン】

- ① フードプロセッサーに小麦粉とベーキングパウダー、バターを入れ、混ぜ合わせる。
- ② 卵、砂糖、豆乳クリームを混ぜ合わせ、①を加えさっくり混ぜ合わせ、さらにココナッツを混ぜ合わせる。
- ③ 天板にオーブンシートを敷き、②を大きめのスプーンなどですくってのせ、180℃で15分焼く。

【豆乳チーズ】

- ① 豆乳クリームを室温に戻し、パルスweetを混ぜ合わせる。
- ② レモン汁とヨーグルトを加えてよく混ぜる。
- ③ ざるにキッチンペーパーを敷き、ざるの下にひとまわり小さい器を置いて②を入れる。
- ④ 冷蔵庫で4～6時間冷やす。



冬に向けて体の温  
まるスープを作ろう  
と思い、だしを使っ  
た見た目は洋風な  
和風スープを作りま  
した。味だけを楽し  
むのではなく、野菜  
の形を星にしたり  
彩りや食感も楽しめ  
るようにしました。



# ほっこりかぼちゃの 和風スープ

## 【学年：1回生】

佐々野優希 小田原茜 小舟博子

## 【栄養価(1人分あたり)】

エネルギー 167kcal／タンパク質 5.2g／脂質 1.1 g  
食塩 0.2g

## 【材料(5人分)】

カボチャ	300g	塩	少々
ニンジン	100g	薄口しょうゆ	少々
シイタケ	60g	かつおぶし	25g
ホウレンソウ	4g	だしこんぶ	10g
豆乳クリーム	250g	水	700ml
白玉粉	60g		
クルミ	5g		
クルトン	3g		

## 【作り方】

- ① 鍋に水550mlを入れ、だしこんぶとかつおぶしでだしをとる。
- ② カボチャを食べやすい大きさに切る。ニンジンは1cm幅の輪切りにし、星型の型でくりぬく。くりぬいた残りのニンジンは小さく切る。シイタケを小さめに切る。
- ③ ホウレンソウは茹でて水を切り、塩を少々と豆乳クリーム大さじ1を加えてすりこぎですりつぶす。
- ④ ①にカボチャとくりぬいた残りのニンジンを入れて柔らかくなるまで煮る。シイタケと星型のニンジンをそれぞれ別の鍋で煮る。
- ⑤ 白玉粉に豆乳クリーム10gを入れて少し捏ね、水50mlを少しずつ入れながら捏ねて耳たぶくらいの柔らかさにする。白玉団子にクルミを入れて小さめに丸める。できたら沸騰した湯で茹でる。
- ⑥ ④をミキサーにかける。鍋に戻し、星型ニンジンとシイタケ、白玉団子を入れて塩・しょうゆで調味する。
- ⑦ 器に盛り付けてクルトンと③をかけてできあがり。



小さい子供からお年  
寄りの方まで、幅広  
い世代の人達に食べ  
てもらえるような、  
カロリー抑えめ、かつ  
おいしいスイーツを  
考えました。豆乳  
クリームを存分に  
活かしたタルトケーキ  
です。



# りんごの豆乳 カスタードタルト

## 【学年：1年生】

尾崎史織 飯高里彩 池浦加奈 尾崎里緒菜  
寺岡真由子 山本侑加

## 【栄養価(1人分あたり)】

エネルギー 228kcal／タンパク質 4.3g／脂質 11.5g  
食塩 0g

## 【材料(18cmのタルト型1台等)】

### 〔タルト生地〕

無塩バター	50g
砂糖	30g
卵黄(Mサイズ)	1個分
アーモンドプードル	15g
豆乳クリーム	45g
おからパウダー	30g
薄力粉	100g
塩	ひとつまみ

### 〔リンゴの甘煮〕

リンゴ	300g
砂糖	15g

### 〔豆乳カスタード〕

豆乳クリーム	200g
薄力粉	25g
卵黄	20g
砂糖	20g
バニラエッセンス	少々

## 【作り方】

### 〔リンゴの甘煮〕

① 大きめに切ったリンゴを、砂糖で水分が無くなるまで煮つめる。

### 〔豆乳カスタード〕

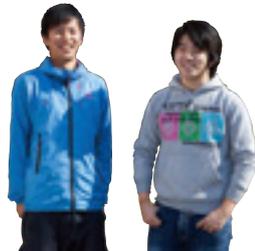
- ① 鍋に卵黄、砂糖、薄力粉を入れて、泡立て器で粉っぽさが無くなるまで混ぜる。
- ② ①に常温に戻した豆乳クリームを少しずつ入れてよく溶かしてから、弱火にかける。とろりとしてくるまで混ぜ続ける。
- ③ 火を止めたらバニラエッセンスを少々加える。

### 〔タルト生地〕

- ① 常温のバターをクリーム状に練り、そこに砂糖、卵黄、アーモンドプードルを加えて混ぜる。
- ② 豆乳クリームを加え、おからパウダー、薄力粉、塩を混ぜ合わせる。
- ③ これを冷蔵庫で少し寝かせてから、型の上に生地をのせて伸ばして整え、フォークなどで刺し空気を抜いておく。
- ④ 200℃に予熱したオーブンで、15～20分焼く。
- ⑤ 焼きあがったらタルトに豆乳カスタードを薄くひき、その上に煮たリンゴを1/2並べ、残りの豆乳カスタードをすべてひき、残りのリンゴを敷き詰めて、予熱したオーブン180℃で5分焼いてできあがり。



豆乳クリームとキムチを合わせることで豆乳の持つ独特な風味を和らげ、豆乳の濃厚さを活かしています。またチーズを使用していますが、大葉をのせることにより、よってしつこくなりすぎず、比較的さっぱりとした食べやすいようになっています。



# 豆乳キムチーズ 茶漬け

【学年：3年生】

平林大周 片峯拓真

【栄養価(1人分あたり)】

エネルギー 530kcal／たんぱく質 21.6g／脂質 19.0g

塩分 3.1g

【材料(1人分)】

ご飯	150g	片栗粉	5g
豆乳クリーム	100g	ゴマ油	2g
水	180ml	ウスターソース	6ml
昆布茶	2g	チーズ	20g
めんつゆ	8ml	いりゴマ	2g
ショウガ	2g	刻みのり	1g
キムチ	50g	大葉	1.5g
いか(げそ)	30g		

【作り方】

- ① いかげそに酒をふりかけ、しばらくおき、片栗粉をまぶし水で洗い流し、軽く水気をふきとる。
- ② 豆乳クリームと水を合わせて煮立たせ、昆布茶、めんつゆを加える。
- ③ ①のいかとキムチをゴマ油とウスターソースで炒め、②に加え少し煮る。その後ざるで具を取り除く。
- ④ 温かいご飯を水で洗い粘りをとる。
- ⑤ ④とチーズを混ぜ合わせ器に盛る。
- ⑥ ⑤に③で取り除いた具をのせる。
- ⑦ 大葉、ショウガ、刻みのり、いりゴマを⑥の上に盛り付け食べる直前に③で取った豆乳を回しかける。



プリュレに豆乳を入れて作りました。上の層は温かくてぱりぱり、ほろ苦いカラメリゼ。下の層のクリームチーズの冷たくてなめらかな舌触り。ほんのり香る豆乳の風味がうま〜くマッチしてるプリュレです。スプーンでカラメリゼの層を割る感覚を楽しんでながら、冷たい層と温かい層をいっしょにすくって食べていただきたいです。カロリーは生クリーム  
の約1/3！



# 豆乳チーズブリュレ

## 【学年：2年生】

西尾実紗 西川由希子

## 【栄養価(1個分あたり)】

エネルギー 123kcal／タンパク質 3.8g／脂質 6.5g  
カルシウム 44mg／食塩 0.1g

## 【材料(ココット5個分)】

クリームチーズ	25g
マスカルポーネチーズ	13g
グラニュー糖	30g
卵(L寸)	1個
豆乳クリーム	150g
ブラウンシュガー	適量
バニラエッセンス	1滴

## 【作り方】

- ① オープンを100℃に予熱する。
- ② 材料を計量する。
- ③ ボウルにクリームチーズを入れ、泡立て器で混ぜて柔らかくする。
- ④ ③にマスカルポーネチーズを入れ混ぜる。
- ⑤ ④にグラニュー糖を3回に分けて混ぜる。
- ⑥ ⑤にほぐした卵を3回に分けて混ぜる。
- ⑦ だまのないように混ぜたら、豆乳クリームを入れ混ぜる。バニラエッセンスも入れる。
- ⑧ ココットに均等に分けて天板に置く。
- ⑨ 予熱したオープンに入れ、100℃で30～35分焼く。
- ⑩ 焼きあがったら粗熱をとりラップをして冷蔵庫で冷やす。
- ⑪ 仕上げに表面にブラウンシュガーを平たく隙間無くのせ、バーナーで炙りカラメリゼを作る。
- ⑫ できあがり。



ご飯がすすむ！

食欲がないときに  
是非♪かつお昆布  
だしに豆乳クリーム  
を入れることで、中  
華スープの辛みが抑  
えられ、まるやかな  
味になります。茶碗  
蒸しの生地はまるで  
プリンのように舌触  
りなめらか。豆乳の  
臭みありません！  
若者に人気がある  
中華スープと豆乳は  
相性抜群です。柔ら  
かく優しい味なので、  
辛い味が苦手な方に  
もオススメです。



# 中華風豆乳 茶碗蒸し

【学年：1年生】

上嶋美夕 稲場理恵 勇安里紗

【栄養価(1人分あたり)】

エネルギー 160kcal／たんぱく質 9.6g／脂質 10.4g

食塩 1.0g

【材料(1人分)】

〔生地〕

カツオ昆布だし	50ml
卵	30g
豆乳クリーム	50g
塩	0.2g
酒	1ml
薄口しょうゆ	1ml

〔中華スープ〕

中華スープ	25ml
ラー油	0.25g
濃口しょうゆ	2ml
酢	0.5ml
片栗粉	1.2g

〔肉味噌〕

豚ひき肉	15g
濃口しょうゆ	1ml
酒	0.8ml

ニラ	少々
白ネギ	少々

【作り方】

- ① かつおと昆布でだしを取って、冷ます。
- ② 卵はざるで漉して、なめらかにする。
- ③ 生地を作る。器に①、②、豆乳クリーム、塩、酒、薄口しょうゆを加えよく混ぜておく。
- ④ 鍋に熱湯を半分くらい入れ、その中に器を入れる。さらし布を巻いた蓋をして、1分間強火で蒸す。
- ⑤ 1分間経ったのち、弱火にして再び7分半火にかける。
- ⑥ 竹串を刺して、透明な液が出たら完成。固まっていなさそうであれば、時間を気にしながら再び弱火で蒸す。
- ⑦ 肉味噌を作る。フライパンを熱し、濃口しょうゆと酒で調味した豚ひき肉を炒める。
- ⑧ 中華スープを作る。酢、濃口しょうゆ、ラー油の順番に鍋に入れ、中華スープで溶いていく。水溶き片栗粉を入れて、とろみをつける。
- ⑨ ニラ、白ネギは千切りにする。
- ⑩ 生地の上に⑧をかけ、⑦と⑨を添えてできあがり。



豆乳クリームと相性のよいカボチャでタルトを作りました。カボチャペーストと豆乳クリームたると生地の三層の食感の違いもポイントです。豆乳クリームがカボチャの甘みを引き立たせます。



# かぼちやの和風たると

## 【学年：1年生】

中愛理 佐藤光 浜出花 三宅一魅

## 【栄養価(1個分あたり)】

エネルギー 325kcal／たんぱく質 4.7g／脂質 14.2g  
食塩 0.3g

## 【材料(10個分)】

### 〔たると生地〕

薄力粉	250g
砂糖	100g
バター	125g
卵	60g

### 〔豆乳クリーム〕

コーンスターチ	10g
砂糖	40g
豆乳クリーム	140g
メープルシロップ	30g

### 〔盛り付け〕

カボチャ	300g
みりん	24ml
酒	15ml
しょうゆ	15ml
だし汁	360ml
粉寒天	2g
砂糖	20g
生クリーム	適量
クルミ	適量
チョコソース	適量

## 【作り方】

### 【たると生地】

- ① 薄力粉、バター、砂糖、塩、卵を混ぜ合わせる。
- ② 手でよく捏ねて伸ばす。
- ③ 冷蔵庫で30分寝かす。
- ④ 伸ばして型に入れ180℃で15分焼く。

### 【豆乳クリーム】

- ⑤ 豆乳クリーム、砂糖、牛乳、コーンスターチを泡立て器で混ぜ合わせる。
- ⑥ 電子レンジで40秒、30秒、20秒ごとに混ぜ合わせる。
- ⑦ カボチャは3センチ角に切ってだし汁で煮る。
- ⑧ 酒、みりんを加える。
- ⑨ しょうゆを加える。
- ⑩ 飾る分を残して、裏漉しする。
- ⑪ 鍋に砂糖、粉寒天、水を加えて沸騰させ、カボチャを加えて混ぜる。
- ⑫ タルトに豆乳クリーム、寒天を入れ、その上を生クリーム、クルミ、残りのカボチャで飾りつける。
- ⑬ チョコソースをかけて完成。



秋盛りだくさんのデザート。秋の果物の、柿、栗を使った和風スイーツです。生地にもクリームにも豆乳クリームが入っていて、豆乳つくしのクレープです。豆乳でクレープを作ることで日本の果物と洋菓子であるクレープがマッチしていて豆乳の味も、果物の味も引き立っています。



# 和風そいくれーぷ

## 【学年：1年生】

千葉彩乃 中山愛海 成田優華

## 【栄養価(1人分あたり)】

エネルギー 302kcal／タンパク質 8.4g／脂質 23.6g  
炭水化物 32.2g

## 【材料(5人分)】

### 〔生地〕

豆乳クリーム	240g
薄力粉	70g
砂糖	35g
バター	25g
卵	1.5個
焼き用油	適量

### 〔カスタード〕

薄力粉	23g
豆乳クリーム	300g
全卵	1.5個
砂糖	38g
バニラエッセンス	少々

### 〔具〕

〈柿のシロップ漬け〉	
柿	500g
砂糖	50g
レモン果汁	小さじ2杯
水	300ml
〈甘栗〉	100g
〈バナナ〉	2本
〔ソース〕	
甘栗	100g
砂糖	20g
豆乳クリーム	100g
バター	10g

## 【作り方】

- ① 生地を作る。薄力粉をふるいバターは溶かしておく。豆乳クリームを電子レンジで人肌に温めておく。
- ② 卵に砂糖を加えてざらつきが無くなるまで混ぜ、ふるった薄力粉を入れる。
- ③ だまが無くなったら溶かしバターを入れ、よく混ぜる。
- ④ 豆乳クリームを少しずつ入れ、ラップをかけて数時間置く。
- ⑤ 焼き用油をひき、玉じゃくし1杯分の生地を焼く。
- ⑥ カスタードを作る。薄力粉はふるっておく。バニラエッセンス以外を入れ、混ぜる。
- ⑦ 電子レンジで〔1分加熱し混ぜる〕を、適度な硬さになるまで繰り返す。
- ⑧ 最後にバニラエッセンスを加える。
- ⑨ ラップをして冷蔵庫で冷やす。
- ⑩ 柿のシロップ漬けを作る。1cm角に切る。
- ⑪ 鍋に⑩と砂糖とレモン果汁を入れ、水300mlを入れる。火にかけて沸騰したら中弱火にし、煮汁が半分になるまで煮詰め、半日味をなじませる。
- ⑫ ソースを作る。鍋に豆乳クリーム、砂糖、バターを入れて、よく溶かす。
- ⑬ 鍋にむき栗を細かくしたものを加えペースト状になるまで10分程度練り、熱いうちに裏漉しして完成。
- ⑭ バナナは1口大に切っておき、甘栗も1口大に割いておく。
- ⑮ 焼いた生地の手前1/3部分にカスタードをたっぷり塗り、その上にシロップ漬けの柿、バナナ、甘栗をのせていく。
- ⑯ 包んで、半分に切って盛り、ソースを絞り袋で絞る。



豆乳クリームにかつおだしを加えコクを出し、より満腹感を得ることができるようにチーズを加えました。はじめはさらさらと、ご飯が豆乳だしを吸収するとリゾットのように、ふたつの食べ方を味わえるようにしました。女性をターゲットとしただし茶漬けです。



# リゾート風 豆乳茶漬け

【学年：1年生】

山口朝陽 前中彩伽

【栄養価(1人分あたり)】

エネルギー 461kcal／タンパク質 14.4g／脂質 14.8g

食塩 1.2g

【材料(1人分)】

米	80g
かつおだし	50g
豆乳クリーム	100g
淡口しょうゆ	3ml
たらこ	10g
とろけるチーズ	5g
ゴマ	1.5g
のり	少々
ネギ	少々

【作り方】

- ① 炊いたご飯にゴマを混ぜ込む。
- ② かつおだし、豆乳クリーム、淡口しょうゆを合わせ、鍋で温める。
- ③ ①にとろけるチーズをのせ電子レンジで温める。
- ④ たらこ、のり、ネギをのせ、だしをかける。



底のクッキーは市販のクッキーではなく、豆乳を入れたクッキーをつくりました。プリンのみめらかな舌触りとトッピングのきなこクッキーのザクザク食感で食感を変えてみました。使っているものにはすべてに豆乳クリームを入れていきます。普通のプリンとは違うものにしたかったので形にもこだわり丸いプリンではなく、ケーキ屋さん売っているようなオシヤンナケーキの形にしました。



# Snow Cake

## 【学年：1年生】

森田泰香 脇坂郁未 福本明日香

## 【栄養価(型1個あたり)】

エネルギー 1558kcal(1人分(9等分)のエネルギー 173kcal)  
たんぱく質 47.1g/脂質 103.6g/炭水化物 103.3g

## 【材料(10×16の型1個分)】

豆乳クリーム	400g	[トッピングのクッキー]	
粉ゼラチン	8g	きなこ	10g
氷水	30ml	薄力粉	17g
砂糖	60g	砂糖	10g
牛乳	100ml	豆乳クリーム	10g
[底のクッキー]		バター	10g
薄力粉	100g		
豆乳クリーム	30g		
バター	15g		
溶かしバター	40g		

## 【作り方】

- ① クッキーを作る。底のクッキーはバターを練り、その中に薄力粉をふるい入れ、豆乳を加えて混ぜる。トッピングのクッキーは材料をすべてボールに入れて混ぜ、それぞれ約5mmの厚さに伸ばして型をとり、180℃のオーブンで12～15分焼く。
- ② クッキーを粉々に砕く。底のクッキーには溶かしバターを加え混ぜ合わせて型の底に敷き詰める。
- ③ プリンを作る。水にゼラチンをふり入れてふやかす。
- ④ 鍋に豆乳と砂糖を入れ火にかける。
- ⑤ ふやかしたゼラチンをゴムベラで全部すくって鍋に入れ溶かす。(沸騰させないこと)
- ⑥ 底を氷水に当てながらとろみがつくまで混ぜる。
- ⑦ ②に⑥を流し入れ、固まるまで冷やす。
- ⑧ 固まったら型から取り出し、好みの大きさに切り分ける。
- ⑨ 皿にのせ、トッピングのクッキーを好みでふりかける。



全世代の方に好かれて  
いるオムライスに  
豆乳クリームを加え  
ることで、コクとまろ  
やかさを出しました。  
豆乳クリームを卵  
ソース、ご飯にも使っ  
ています。  
手軽に作れるので、  
家庭でも作ってみて  
ください。



# the☆豆乳オムライス

【学年：2年生】

織田奈央子 小山侑希 高木麻衣 樽井温子

【栄養価(1人分あたり)】

エネルギー 664kcal／タンパク質 31.1g／脂質 21.8g

食塩 3.6g

【材料(1人分)】

卵	100g	トマトケッチャップ	25g
豆乳クリーム	120g	ウスターソース	10g
米	70g	赤ワイン	5ml
水	45ml	コンソメ	2.3g
トマト缶	53g	無塩バター	4g
タマネギ	30g	有塩バター	5g
ニンジン	20g	パセリ	1g
ピーマン	6g	砂糖	2.5g
鶏むね肉(皮なし)	30g	水	30ml
ブロッコリー	20g		
ミニトマト	10g		

【作り方】

- ① タマネギ、ニンジン、ピーマンはみじん切りにする。鶏むね肉は一口サイズに切る。
- ② 鍋に米、豆乳クリーム(60g)、水、コンソメ、トマト缶、①の具材を入れ炊く。
- ③ トマトケッチャップ、ウスターソース、赤ワイン、コンソメ(2g)、バター(8g)、砂糖、豆乳クリーム(10g)、水を小鍋に入れ、煮立たせる。沸騰してワインのアルコールが飛び、丁度良いとろみになったら火を止める。
- ④ ご飯が炊けたら、皿に盛り付ける。卵に豆乳クリーム(50g)を加え混ぜ、フライパンにバターを入れて焼く。②のご飯の上にかぶせ③のソースをかける。
- ⑤ パセリをみじん切りにし、④のオムライスの上にかぶせる。



サツマイモは食物繊維やビタミンCが豊富です。レーズンは鉄分を含んでいます。そんなサツマイモとレーズン、豆乳を合わせることでヘルシーに仕上げました。



# さつまいもと ラムレーズンの 豆乳アイス

## 【学年：2年生】

柴田三智子 仙度光麻

## 【栄養価(1人分あたり)】

エネルギー 183kcal

## 【材料(5人分)】

サツマイモ(正味)	80g	シナモンパウダー	少々
卵黄	20g	バニラエッセンス	少々
砂糖	60g	〔レーズン	10g
薄力粉	4g	〔ラム酒	10ml
豆乳クリーム	250g	ラム酒	15ml
〔粉ゼラチン	2g		
〔水	15ml		
〔卵白	30g		
〔砂糖	15g		

## 【作り方】

- ① 粉ゼラチンは分量の水でふやかす。レーズンはラム酒に漬ける。サツマイモは皮を厚くむき水にさらしてから茹でる。70gほどを裏漉し、15～20gを7mmのさいの目切りにする。
- ② ボウルに卵黄、砂糖、薄力粉を入れ、少量の豆乳クリームを加え、泡立て器でよく混ぜ、残りの豆乳クリームを加える。
- ③ 鍋に②を漉し入れ、火にかける。熱くなったら火を止め、ふやかしたゼラチンを溶かす。裏漉ししたサツマイモを加えヘラで混ぜる。鍋底に氷水を当て、少しとろみが出るまで混ぜる。
- ④ メレンゲを作り、そこに③を少しずつ加え、混ぜ合わせる。
- ⑤ シナモンパウダー、バニラエッセンス、さいの目切りにしたサツマイモ、ラム酒に漬けたレーズン、ラム酒を加える。5分の1を別に取り、冷蔵庫で冷やす。残りは冷凍庫で冷やし固める。
- ⑥ 冷やし固めたアイスを器に盛り、仕上げに冷蔵庫で冷やしたものをかける。



豆乳のまろやかで控えめな味をひきだし  
てみました。

特徴は牛乳の代わりに豆乳を使ったのでヘルシーだということ、  
試食を何度かして、  
きなこ豆乳がとて  
も合うこと、多くの  
ひとに食べていただけ  
るようなものを仕上  
げたかったので、あっ  
さりした味付けにな  
っているということ、  
豆乳は牛乳に比べ、  
カルシウム量が少ない  
ので、その分を補う  
ためにカルシウムの  
多いきな粉を合わせ  
たことです。



# 豆乳きなこプリン

## 【学年：1年生】

福田麻衣 南都紗絵子 三宅由夏

## 【栄養価(1人分あたり)】

エネルギー 328kcal／タンパク質 58.3g／脂質 102.8g  
食塩 0.8g

## 【材料(5人分)】

全卵L	2個
卵黄L	2個
グラニュー糖	90g
豆乳クリーム	300g
生クリーム	100g
きなこ	大さじ4
白玉粉	120g
砂糖	20g
豆乳クリーム	80～90g

## 【作り方】

- ① ボウルに全卵、卵黄、グラニュー糖を入れて泡立て器で溶きほぐす。
- ② 鍋に豆乳クリーム、生クリームを入れて周りが沸騰し始める程度に温める。
- ③ ①のボールに②を少しずつ加えてむらのないように混ぜる。
- ④ 別のボールにきな粉をふるい入れ、その中に少しずつ③を加える。
- ⑤ ④を漉し器で漉して生地をなめらかにする。
- ⑥ 容器に生地を均等に入れる。
- ⑦ 容器の口をアルミで包み深めの鍋に入れ、水は容器の7から8分目が浸かるまで入れて火にかける。
- ⑧ 周りが少し沸騰し始めたら弱火にして5分蒸らす。
- ⑨ すぐに取り出さない。火を止めてさらに余熱で12分蒸らす。
- ⑩ 表面に膜が張り、プルプル震える程度にする。
- ⑪ 白玉はボウルに白玉粉と砂糖を入れ、豆乳クリームを少しずつ加えて練りながら耳たぶの硬さになるまで加える。
- ⑫ 小さめに丸めて沸騰した湯に入れて、白玉が浮いてきたら火が通っているので、冷水に取る。

# 新豆乳クリームメニューコンテスト 畿央大学編

KIO University Recipe book



発行日：2014年2月1日 編集・発行元：不二製油株式会社