



# 豆乳ゼリー

豆乳は、大豆を茹で、すりつぶして絞った液体です。たんぱく質、脂質の他にカルシウムや鉄などのミネラル類、ビタミンB1・B2なども含みます。さらに大豆特有のイソフラボン、サポニン、レシチンなどの成分も含有しています。その豆乳をアガーで固め食べやすくした手作りデザートレシピをご紹介します。

## 栄養価（1人あたり）

エネルギー88kcal, たんぱく質 2.6g, 脂質 2.9g  
炭水化物 13.5g, 食物繊維 0.6g, 塩分 0g

## ひと口メモ

無調整豆乳とは、茹でた大豆を絞った絞り汁（豆乳）です。この無調整豆乳に砂糖・食塩等で味を調製し、飲みやすくしたものが調製豆乳です。さらにこの調製豆乳に、麦芽やコーヒー、抹茶、バナナやメロン、いちご等の果汁を加え飲みやすく調製したものが豆乳飲料です。

## 材料（4人前）

調製豆乳 320cc (1カップと3/5)  
砂糖 20g (大さじ2強)  
アガー 7g (小さじ2)

ソース  
a [ 冷凍マンゴー 50g  
砂糖 4g (小さじ1強)

※写真は飾り付けにセルフィーユを使用しました。

※「アガーについては、ごま豆腐のレシピを参照ください」

## 作り方&ポイント

- ①鍋に豆乳と砂糖を入れ、アガーを振り入れながら、よく混ぜる
- ②混ぜながら加熱し、沸騰したら弱火で1分強加熱する
- ③ゼリー型やお好みの器に盛り分けて、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす  
※器サイズの目安（四角：5～6cm角×高さ3cm、丸型：直径7～8cm×高さ3cm）
- ④冷凍マンゴーは解凍し、ペースト状にして砂糖を加え、よく混ぜ合わせる（a）  
※スプーンとざるを使用して裏ごしの要領でペースト状にする方法と、包丁で細かくたたいてペースト状にする方法があります。
- ⑤冷やし固めたゼリーに④のソースをかける



## 【食材のアレンジ】（4人分 ※栄養価は1人分）

### 1. 豆乳ゼリーきなこかけ

調整豆乳 320g に砂糖 12g とアガー7g をよく煮溶かし、ゼリー型やお好みの器に盛り分けて冷やし固める。冷やし固めたゼリーに黒蜜 20g、きなこ 12g を均等にかける。

エネルギー	92kcal	たんぱく質	3.7g	脂質	3.7g
炭水化物	11.8g	食物繊維	0.7g	カリウム	227mg

### 2. 豆乳とかぼちゃのゼリー

調整豆乳 160g に砂糖 20g とアガー7g をよく煮とかしたものに、皮をむき蒸したカボチャ 160g を加えミキサーにかけ、ゼリー型やお好みの器に盛り分けて冷やし固める。

※かぼちゃの加熱時間は、蒸気の上上がった蒸し器で12～15分、電子レンジ600Wで5～6分が目安

※1・2ともに器サイズの目安（四角：5～6cm角×高さ3cm、丸型：直径7～8cm×高さ3cm）

エネルギー	88kcal	たんぱく質	1.9g	脂質	1.6g
炭水化物	17.0g	食物繊維	1.9g	カリウム	240mg

## ★★ 治療食へのアレンジ ★★ (1人分)

### [エネルギー制限]

豆乳ゼリーの砂糖を人工甘味料(パルスweetゼロ) 2gに替え、マンゴーソースの砂糖をマイナスすることで、エネルギーを抑えることができます。

※砂糖を甘味料に替えることで、エネルギー88kcal ⇒ 64kcalに減らすことができます。

### [たんぱく質制限] [脂質制限]

豆乳1人分80gのうち50gを野菜ジュース(野菜果汁100%、砂糖・食塩無添加) 30g+水20gに替えることで、たんぱく質、脂質を抑えることができます。(必要エネルギー確保のためソースはかける)  
たんぱく質 2.6g ⇒ 1.0g、脂質 2.9g ⇒ 1.1gに抑えることができます。

## ★★ 治療食へのアレンジ ★★ (1人分)

### [エネルギーアップ(低体重・低栄養)]

豆乳と砂糖を合わせる時に「MCTパウダーやマクトンゼロパウダー」、「生クリーム」を加えることでエネルギーアップすることができます。

★MCTパウダーやマクトンゼロパウダーは特別用途食品で、一般的な植物性油脂に比べ消化吸収に優れ、エネルギーになりやすい特長を持ったMCT(中鎖脂肪酸)の粉末油脂です。

※MCTパウダーを5g(大さじ1強)加えると、38kcalアップします。

また、生クリーム(乳脂肪クリーム)を15g(大さじ1)加えると、65kcalアップします。

## ★★ 豆乳の豆知識 ★★

### [栄養成分]

#### ☆イソフラボン



イソフラボンには骨粗しょう症、乳がんや前立腺がん等の予防効果が期待されています。その一方で、乳がん発症や再発のリスクを高める可能性もあるため、適度に摂取しましょう。(イソフラボンの摂取の上限値は70~75mg/日、そのうちサプリメント・特定保健用食品などで摂取する量は30mg/日までが望ましい)

#### 【大豆製品のイソフラボン含有量】

食品名	目安(重量)	含有量	食品名	目安(重量)	含有量
納豆	1パック(45g)	36mg	厚揚げ	1/2枚(100g)	37mg
絹ごし豆腐	1/2丁(175g)	44mg	がんもどき	1個(80g)	37mg
調製豆乳	1パック(200ml)	41mg			

#### ☆サポニン

サポニンには体内の脂質やコレステロールの酸化を抑え、血液中の血栓の生成を防ぐ働きがあります。

#### ☆レシチン

レシチンにはコレステロールの血管壁への沈着を防ぎ、動脈硬化を予防する働きがあります。レシチンは、もともと脳や神経組織に多く含まれており、神経の伝達をスムーズにし、認知症や記憶力の低下を防ぐ効果があります。



#### ☆オリゴ糖

オリゴ糖には腸内環境を整える効果があります。善玉菌を増やし、免疫力を高めて便通を良くする働きがあります。