



6月のテーマ

美活食♪～健康とキレイを目指すレシピ～

骨を強くしよう！

～骨粗鬆症にならないためにも骨を守りましょう～



帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生

大沼和子さん・五條あすみさん・
寛爪李彩さんのレシピ



豆腐ゴマプリン



【栄養価(1人分)】

エネルギー	203 Kcal
たんぱく質	10.7 g
脂質	13.4 g
カルシウム	167 mg

+この組み合わせがおすすめ

- ・ ごはん
- ・ コンソメスープ
- ・ 豆腐ステーキ
- ・ 蒸し野菜盛り合わせ

※栄養ポイント※

豆腐は、骨の材料のたんぱく質やミネラルが含まれており、骨を丈夫にする働きがある栄養素が多く含まれている食品です。カルシウムが多いうえに、アミノ酸のバランスがよい食材です。カルシウムは、アミノ酸のバランスが取れた食品と一緒に摂ると吸収率が高まることが知られています。このことからカルシウムの吸収率を高め、骨粗しょう症の予防に役立ちます。

この豆腐ゴマプリンは卵を使わない和風プリンです。おいしいだけでなく栄養たっぷり、美容と健康に良いとってもヘルシーなスイーツです。甘さも控えめで、お好みで黒蜜やきなこをかけて食べるとさらにおいしくなります。

適度な骨への負荷が、骨を丈夫にします。

～トレーニング部位(下半身の筋肉)～ 20回×3セット!お試しください

足を肩幅ほどに開いて立ち、背伸びをしてつま先立ちになる。重心が親指のつけ根の拇指球にのるまで上げ、伸びきる直前でゆっくりと降ろし、アキレス腱が伸びきる前に再び上げる。上げる時は、一気に上げるとより効果が期待できる。※片足で行うとより負荷がかかり、効果的に!

オススメの
美トレご紹介





ReCiPe

美活食♪～健康とキレイを目指すレシピ～

豆腐ゴマプリン



～材料～ (2人分)

豆腐	150g
ねりゴマ	30g
牛乳	100ml
砂糖	15g
ゼラチン	5g
水	20ml
ホイップクリーム	少々
イチゴ	1粒
ミントの葉	少々

～作り方～

- 1 豆腐は耐熱容器に入れ、ラップなしでレンジにかけ水気を切る。
- 2 水にゼラチンを入れ、レンジで溶かす。
- 3 ミキサーに豆腐、ねりゴマ、砂糖を入れよく混ぜてなめらかにする。
- 4 3に牛乳を加えて再度スイッチを入れてよく混ぜる。
- 5 最後にゼラチンも加えてよく混ぜる。
- 6 器に分けて冷蔵庫で冷やし固まったら完成！

【作り方のポイント】

豆腐ゴマプリンには絹ごし豆腐を使ったほうがなめらかでクリーミーな舌触りになります。豆腐の水気はしっかり切っておくことが大切です。

今回は白練りゴマを使用しましたが、ゴマを煎り、すり鉢ですってから使用すると香りの良いプリンができます。

