



シニアカフェ試食レシピ

令和6年11月26日
健康増進センター

とうふドーナツ

材料～24個分～

絹ごし豆腐……200g
ホットケーキミックス
……200g
揚げ油……適量

- ① くずした豆腐にホットケーキミックスを加えて、木べらでよく混ぜ合わせる。
- ② 170℃の揚げ油に、①をスプーンで落とし、きつね色になるまでゆっくりと揚げる。

<1人3個>

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
152kcal	4.3g	0.3g	36mg

レモン蒸しケーキ

材料～6人分～

☆水……大さじ2
☆レモン……1個
☆砂糖……大さじ1
★ホットケーキミックス
……150g
★砂糖……大さじ2
★ヨーグルト（無糖）
……90g
★サラダ油……大さじ1

- ① レモン半分を6枚薄切りにし、残りのレモンは絞ってレモン汁にする。
- ② 鍋に☆を入れ弱火で汁気がなくなるまで煮る。
- ③ ボウルに★を入れ、混ぜ合わせて生地を作る
カップに等分に流し入れ、②のレモンを上に乗せる。
- ④ フライパンまたは蒸し器で15分ほど蒸す。

エネルギー	たんぱく質	塩分
147kcal	2.6g	0.3g

かぼちゃだんご

材料～16個分～

絹ごし豆腐……50g
かぼちゃ……60g
白玉粉……90g
砂糖……大さじ2
しょうゆ……小さじ2
片栗粉……小さじ1
水……小さじ2

- ① かぼちゃは茹でてやわらかくし、つぶしておく。
- ② 絹ごし豆腐を形がなくなるまでつぶし、少しずつ白玉粉を入れて混ぜる。
- ③ ②がまとまったら①と混ぜ合わせ、16個に丸めて、真ん中をくぼませる。沸騰した湯の中に入れ、浮き上がってきたら網ですくって水にとる。
- ④ 分量の水、砂糖、しょうゆを煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつけてみたらしを作る。

<1人4個>

エネルギー	たんぱく質	塩分
125kcal	0.6g	0.4g