

プロの栄養士さんのおすすめ健康レシピ

社会福祉法人 聖隷福祉事業団 保健事業部
管理栄養士 坂東 知里

豆腐をスイーツで召し上がれ・・・*

美味しいスイーツはみんなを幸せな気分にしてくれます。でもカロリーや糖分が気になりますよね。そこで最近注目されているのがヘルシースイーツです。

今回はバナナを使い、バターや牛乳の代わりに豆腐を使ったヘルシーなケーキを紹介します。

バナナの栄養成分「オリゴ糖」

バナナは子供から大人まで人気の果物です。

オリゴ糖は吸収されずに大腸まで届き、善玉菌の栄養となります。善玉菌の割合が増えると腸内環境が整えられ、便秘や下痢の解消に役立ちます。

バナナを加熱して食べるとより効果が高いといわれています。

豆腐は低カロリーで良質なたんぱく質を含む食品です。丈夫な筋肉を作るためには良質なたんぱく質をしっかり摂取することが大切です。

育ち盛りのお子さんのおやつは、栄養がしっかりとれるものがいいですね。

混ぜて焼くだけの簡単なケーキです。天気のよい日に、ケーキを持ってピクニックに出かけてみてはいかがでしょうか？

◎ もちり豆腐バナナケーキ ◎

材料

バナナ（冷凍OK）	2本（皮をむいて180gくらい）
絹ごし豆腐	150g
薄力粉	150g
三温糖	20g（バナナの甘さとお好みで加減してください）
ベーキングパウダー	小さじ1.5杯
シナモン	小さじ1杯
塩	0.1g

作り方

完熟バナナはそのまま、普通のバナナは耐熱皿でラップなしでチン。

冷凍バナナはラップのままチンしておく。

ボールに豆腐を入れて（水切り不要）泡だて器でグルグル混ぜる。

にバナナ入れ、混ぜながら好みの具合につぶし、残りの材料を全部入れて混ぜる。

パウンド型にクックパーを敷き、 を流し入れ、お好みでスライスバナナ（分量外）を乗せる。

180度のオーブンで30～40分焼いたら出来上がり。

豆腐を使用しているため、もちもちとした食感が楽しめます

