



デザート



	レシピ名 <sup>めい</sup>	学校名 <sup>がっこうめい</sup>	学年 <sup>がくねん</sup>	氏名 <sup>しめい</sup>	ページ
1	だんご				P.1
2	ヘルシーホット大豆 <sup>だいず</sup> ケーキ				P.1
3	だいずのホットケーキ				P.2
4	イソフラボン☆ヨーグルト				P.2
5	三色 <sup>さんしよく</sup> 大豆 <sup>だいず</sup> んだもち				P.3
6	マメマメクレープ				P.3
7	ドーナツ <sup>だいず</sup> 大豆				P.4
8	うわさの大豆 <sup>だいず</sup> 菓子 <sup>かし</sup>				P.4
9	おからポーロ				P.5
10	大豆 <sup>だいず</sup> プリン				P.5

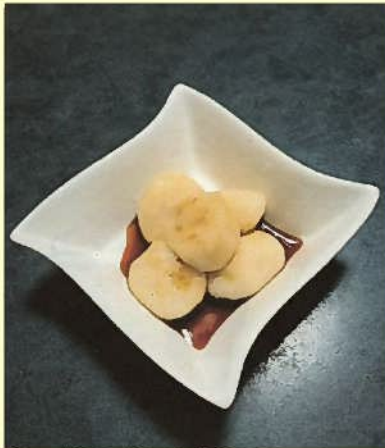


# レシピ名

# だんご



おうぼようし けいさい  
応募用紙に掲載してあるもの



## ざいりよう 材料

しらたまこ  
・白玉粉

む だいず  
・蒸し大豆

みず  
・水

くろみつ  
・黒蜜

## PRしたいこと

かんたん つく だいず  
簡単に作れる、おやつ大豆レシピ

## つく かた 作り方

- ① 白玉粉、つぶした蒸し大豆、水、お湯を沸かす。
- ② 白玉粉に水を入れてこねる。そして、つぶした大豆を合わせる。
- ③ 小さいスーパーボールくらいに丸めて沸騰したお湯に入れる。
- ④ 茹で上がったら白玉にたれをつける。



# レシピ名

# ヘルシーホット大豆ケーキ



おうぼようし けいさい  
応募用紙に掲載してあるもの



## ざいりよう 材料

・ホットケーキミックス粉

ぎゅうにゅう  
・牛乳

む だいず  
・蒸し大豆

## PRしたいこと

た あと だいず かお  
食べた後、大豆の香りがしておいしいです。

## つく かた 作り方

- ① ホットケーキミックス粉と牛乳、つぶした蒸し大豆を準備する。
- ② ホットケーキの生地を作り、それにつぶした蒸し大豆をまぜる。
- ③ 焼いて、盛り付ける。



# レシピ名

# だいのホットケーキ



おうぼやし けいさい  
応募用紙に掲載してあるもの



## ざいりょう 材料

・ホットケーキミックス粉

・卵

・牛乳

・大豆

## PRしたいこと

えいようまんてん  
栄養満点の、だいのホットケーキができました。

## つく かた 作り方

- ①粉・卵・牛乳を入れる。
- ②フライパンにホットケーキを入れて、大豆を上から散らす。
- ③弱火で焼いて、できあがり。



# レシピ名

# イソフラボン☆ヨーグルト



おうぼやし けいさい  
応募用紙に掲載してあるもの



## ざいりょう 材料

・大豆水煮

・ヨーグルト

・バナナ

・チョコレートシロップ

## PRしたいこと

あさ かんたん つく  
朝、簡単に作れます。ぜひ、作ってみてください。

## つく かた 作り方

- ヨーグルトを皿に入れる。
- 次に、バナナと大豆水煮を盛り付けて、最後にチョコレートシロップをかけたら完成！



# レシピ名

さんしょく だいず

# 三色大豆だもち



おうぼやし けいさい  
応募用紙に掲載してあるもの



枝豆→

大豆→

小豆→

## ざいりょう 材料

だいず みずこ  
・大豆水煮

えだまめ  
・枝豆

しらたま こ  
・白玉粉

・あんこ

PRしたいこと ぼく だいず きら 僕は、大豆が嫌いなので、おいしく食べられる

ほうぼう み 方法を だいず ぼん 見つけました。大豆が1番おいしかったです。

## つく かた 作り方

- ①大豆水煮60gの薄皮をむき、砂糖と一緒にフライパンでまぜる。
  - ②枝豆を茹でて、①と同じようにする。
  - ③白玉だんごを作る。
  - ④だんごを串に刺して、飾り付ける。
- ※あんこは市販の物を使用しました。



# レシピ名

# マメマメ クレープ



おうぼやし けいさい  
応募用紙に掲載してあるもの



大豆クリーム+チョコ

目玉焼き+ツナ+キャベツ

## ざいりょう 材料

だいず みずこ  
・大豆水煮

こむぎこ  
・小麦粉

たまご ぎゅうにゅう  
・卵 ・牛乳

さとう  
・砂糖

PRしたいこと きら ひと た 嫌いな人でも食べられるように考えました。

あま 甘いクレープなら食べれると思います。

## つく かた 作り方

- ①小麦粉(1カップ)、砂糖(大さじ1)をボウルに入れ、泡だて器でまぜる。
- ②牛乳(1.5カップ)、大豆水煮(60g)をブレンダーでまぜる。
- ③②、卵(1個)を①のボウルに入れて、よくまぜる。
- ④フライパンに③の生地を入れ薄く焼く。
- ⑤トッピングをして巻く。





# レシピ名

だいず

# ドーナツ大豆



おうぼやし けいさい  
応募用紙に掲載してあるもの



## ざいりょう 材料

- ・豆腐
- ・小麦粉 ・ベーキングパウダー
- ・卵
- ・砂糖 ・塩 ・油

## PRしたいこと

ドーナツでだいずがとれること。

## つく かた 作り方

- ①薄力粉(200g)・ベーキングパウダー(6g)・塩(1g)を混ぜる。
- ②溶き卵(1個)・砂糖(100g)・豆腐(半分)を混ぜて①と混ぜる。
- ③30分程、冷やす。
- ④形を作って揚げる。



# レシピ名

だいず か し

# うわさの大豆菓子



おうぼやし けいさい  
応募用紙に掲載してあるもの



## ざいりょう 材料

- ・大豆
- ・チーズ

PRしたいこと ビールなどの、つまみによく合うこと。

おやつ感覚で食べれる。小腹がすいた時にもオススメ！

## つく かた 作り方

- まず、大豆を潰します。
- 次に、油を引いたフライパンに大豆を入れ、1～2分程度広げながら焼きます。
- 最後に、とろけるチーズを入れ3～4分程度焼いて、ちぢみになったら完成です！！



# レシピ名

# おからボーロ



おうまようし けいさい  
応募用紙に掲載してあるもの



## ざいりよう 材料

- ・卵黄(1個) ・砂糖(大さじ1と1/2)
- ・片栗粉(30g) ・黒ごまアーモンド(大さじ2)
- ・乾燥おから(大さじ1)
- ・牛乳 (大さじ1から2)

**PRしたいこと** とても優しい味がして、食べやすいと思います。

お菓子でも大豆を摂取!

## つく かた 作り方

- ①卵黄・牛乳 以外の材料をボウルに混ぜておく。オーブンは180℃に予熱しておく。
- ②卵黄を入れ混ぜ合わせる。
- ③牛乳を入れまとまったら、1cm大に丸めて天板に並べる。
- ④180℃、8～10分焼いてできあがり。



# レシピ名

# 大豆フリン



おうまようし けいさい  
応募用紙に掲載してあるもの



## ざいりよう 材料

- ・大豆水煮
- ・牛乳
- ・ゼラチン
- ・砂糖

**PRしたいこと** きな粉ではなく大豆を潰して使うことで、大豆の

食感も楽しめる。

## つく かた 作り方

- ①ゼラチンをふやかす。
- ②水煮の大豆を潰す。
- ③鍋に、大豆と牛乳と砂糖を沸騰前まで温め①を入れる。
- ④カップに入れ冷蔵庫で冷やす。