

# 今月のオススメレシピ

2018.7  
第53回  
担当:岡崎

## 第53回のテーマ「夏に食べたい♪ヘルシーデザート」

暑さも本格的になり、バテてしまっていないですか？今回は、夏になると食べたくなるあのデザートを、ヘルシーな食材を使ったレシピでご紹介します！ぜひお試しあれ♪

### ヘルシー！豆腐のきなこアイス

#### 材料(3~4人分)

- 絹ごし豆腐：1丁（約300g）
- 牛乳：1/2カップ（約100ml）
- 砂糖：大さじ1
- きなこ：大さじ1



- ◎トッピング用 きなこ：適量
- 黒蜜：適量

黒蜜は  
小さじ1杯で  
約17kcalです！

調理時間:約10分

#### 栄養成分(1人分)

エネルギー:80kcal  
たんぱく質:5.2g  
脂質:7.3g  
炭水化物11.1g  
塩分量:0.1g

#### 作り方

- ①下準備として、キッチンペーパーで豆腐を包み30分ほど、重しをおいて水切りをしておく。
- ②①で水切りした豆腐を、牛乳、砂糖、きなことともになめらかになるまでミキサーにかける。
- ③お好みの型などに流し入れ、冷凍庫で冷やし固める。
- ④お好みできなこや黒蜜をかければさらに美味しいです！  
ココアパウダーや抹茶などでアレンジするのもおすすめです♪



### 管理栄養士からのワンポイントアドバイス

豆腐に含まれる栄養素「レシチン」には、コレステロールを溶かして中性脂肪を減らす作用、「サポニン」には脂肪の吸収を抑える作用があります。  
豆腐は腹持ちが良く、食後の血糖値の上昇がゆるやかであるのもポイント！  
大豆はアレンジはさまざま、どんな味付けや食材とも組み合わせやすく  
ダイエットのサポートには最適な食品です！