

おいしい♪なのにカロリー150kcal以下！！ヘルシー大豆スイーツ♡

とろぷるバナナ豆腐プリン

12月は何かと甘いものが食べたくなる季節ですが、カロリーが心配…。そこで今回は、ヘルシーな大豆製品を使ったスイーツレシピをご紹介します。大豆には、女性ホルモンと似た働きを持つ『大豆イソフラボン』が含まれており、骨粗しょう症の予防や更年期の不調を改善するといわれる効果が期待されています。



1人分栄養価

 エネルギー/141kcal

 調理時間/30分

 たんぱく質/6.9g

 塩分相当量/0g

〈管理栄養士〉

まる





材料 (2人分)


- ・豆腐：1丁 (200g)
- ・バナナ：1本～1本半
- ・ココア：小さじ1
- ・お好みで
いちご：1個


バナナは黒く熟しているのがおすすめです！甘さが足りないときはお砂糖などで調節を。

作り方

 キッチンペーパーで豆腐を包み、耐熱皿にのせて500wで1分半加熱し、豆腐を水切りする。

 バナナを耐熱皿に入れ、500wで2分半～3分半バナナから水分が出るまで加熱する。

 ①をミキサーでなめらかになるまで混ぜる。
温かいままの②・ココアを加え、クリーム状になるまで混ぜる。

 ③を型にいれ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
お好みでいちごを飾ったら完成♪