

6月のやさしいおやつ

バナナと豆腐の やわらか水無月風

京都の6月和菓子「水無月」を、
やさしくアレンジしたしっとりおやつです♪

高齢者向けポイント

- ✓ 豆腐入りでしっとり飲み込みやすい
- ✓ バナナで自然な甘み
- ✓ 小豆で食物繊維補給



混ぜて
蒸すだけの
簡単おやつ♪



水無月とは？

京都で6月に食べられる和菓子で、1年の折り返しにあたる「夏越の祓（なごしのはらえ）」に、半年間のけがれを払い、残りの半年を無病息災で過ごせるようお願い行事に由来しています。小豆をのせた三角形の形が特徴です。



材料（6人分）

生地

- ・絹ごし豆腐……………150g
- ・バナナ……………1本（約100g）
- ・ホットケーキミックス…100g
- ・牛乳……………50ml
- ・砂糖……………大さじ1
- ・サラダ油……………小さじ1



トッピング

- ・ゆであずき（缶）……………80～100g



作り方

- バナナをつぶす**
ボウルにバナナを入れ、フォークでなめらかにつぶす。
- 生地を混ぜる**
絹ごし豆腐を加えてよく混ぜる。さらに牛乳・砂糖・サラダ油を加える。
- 粉を入れる**
ホットケーキミックスを加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- 型に流す**
牛乳パックをきれいに洗い、上部を切り開く。内側にクッキングシートを敷き、生地を流し入れる。高さは2～3cm程度がおすすめ。
- 小豆をのせる**
表面にゆであずきをまんべんなく散らす。
- 蒸す**
蒸し器またはフライパン蒸しで中火 約15～20分蒸す。竹串を刺して生地がつかなければOK。
- 冷まして切る**
粗熱を取ったら、牛乳パックから取り出し、三角形に切ると水無月風に！

牛乳パックで
作ると型いらずで
とっても簡単♪



栄養ポイント

- ・豆腐：たんぱく質が豊富で、食べやすく消化にやさしい。
- ・バナナ：自然な甘みとカリウムでエネルギー補給に◎
- ・小豆：食物繊維が豊富で、腸内環境をサポート。



おすすめの工夫

- ・さらにやわらかくしたい場合は、牛乳を少し増やしてもOK。
- ・抹茶パウダーを少量加えると、彩りもきれいで初夏らしく♪
- ・冷やしてもおいしく、のどごしもなめらかになります。



簡単ポイント

材料を混ぜて蒸すだけ！

オープン不要で、失敗しにくくレクにもぴったりのおやつです。



食べやすさのポイント

しっとりやわらかな食感で、
のどごしが良く飲み込みやすい
やさしいおやつです。



こんな方におすすめ

食欲が落ちやすい時期や、便秘が気になる方、
やわらかいものを好む方におすすめです。

