

7月のやさしいおやつ

枝豆と豆腐の やわらか蒸しパン

豆腐入りでしっとり♪ 枝豆の彩りを楽しむ夏の蒸しパン

高齢者向けポイント

- ✓ 豆腐入りでしっとりやわらかく、飲み込みやすい
- ✓ 枝豆と豆腐でたんぱく質補給
- ✓ 枝豆の食物繊維が腸内環境を整える手助けをします



材料（6人分）

- ・ホットケーキミックス …… 150g
- ・絹ごし豆腐 …… 150g
- ・牛乳 …… 100ml
- ・枝豆（むき身） …… 50g
- ・はちみつ …… 大さじ1



飾り用（お好みで）

- ・コーン
- ・枝豆
- ・きな粉（少量）など



作り方

- 1 枝豆を解凍し、薄皮を取る。
- 2 ボウルに豆腐を入れ、なめらかになるまで混ぜる。
（泡立て器やフォークでOK）
- 3 牛乳・はちみつを加えて混ぜる。
- 4 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。
- 5 枝豆を加え、さっくりと混ぜる。
- 6 牛乳パックまたは耐熱容器にクッキングシートを敷き、生地を流し入れる。
- 7 蒸し器で強火で20～25分蒸す。
- 8 粗熱を取り、食べやすい大きさに切り分けて完成♪

嚥下機能が低下した方へのアドバイス

枝豆は歯茎でつぶせるくらいのやわらかさになりますが、気になる方はゆでた枝豆をつぶしてから生地に混ぜてください。



栄養ポイント

- ・豆腐：良質なたんぱく質で筋力維持をサポート
- ・枝豆：食物繊維・ビタミンB群が豊富
- ・牛乳：カルシウム補給におすすめ



おすすめの工夫

- ・枝豆は冷凍枝豆でもOK！
- ・生地をカップに分ければ個包装風にも♪
- ・コーンを少量加えても彩りアップ！



食べやすさのポイント

豆腐入りでしっとりやわらかく、食べやすい蒸しパンです。



食べやすさのポイント

しっとりやわらかく、のどごしが良いので、食欲が落ちやすい時季にもおすすめです。



こんな方におすすめ

食欲が落ちやすい夏場や、たんぱく質補給を意識したい方におすすめです。

夏のレクにも
ぴったり♪



豆腐入りで
しっとりやわらか♪
枝豆のやさしい甘みが
美味しいおやつです。