

プロの栄養士さんのおすすめ健康レシピ

豆腐のおやき かぼちゃあん

社会福祉法人 聖隷保健事業部 営業部
管理栄養士/人間ドック健診情報管理指導士 坂東 知里

生地に豆腐を使ったもちもちのおやきです。
かぼちゃの自然の甘みを活かしたヘルシーなおやつです。
冬至にいかがでしょうか…?

【材料 4人分】

白玉粉	35g
上新粉	35g
豆腐	100g
↑木綿豆腐、絹ごし豆腐どちらでもよい	
かぼちゃ	1/8個
砂糖	大さじ1



【作り方】

1. かぼちゃは皮をむき、サイコロ状に切る。電子レンジで2~3分加熱し、スプーンなどを使ってつぶす。
2. 砂糖を加えて混ぜ、30秒程度電子レンジにかけて再度加熱し、かぼちゃあんを作る。
3. ボウルに白玉粉と上新粉を入れ、軽く水切りをした豆腐を手でつぶしながら加える。生地が耳たぶ程度の固さになるまでよくこねる。
*豆腐は一度に入れず、生地の様子を見ながら少しずつ加える。
4. かぼちゃあんが冷えたら5等分し、丸めておく。
5. 3の生地を5等分し、手のひらで平たくしてからかぼちゃあんを包んで、平らに形を整える。
6. フライパンに薄く油をひき、弱火でじっくり両面を焼く。

肩こりスッキリ

やさしいヨガ

- * 食後2時間は避ける
- * 飲酒後、発熱時は避ける
- * 体調の悪い時、痛みのある時は無理をしない

ゆっくり動いて深い呼吸、1つのポーズ 25秒~30秒キープしましょう♪
(痛みのないポーズで!!)

須部専務も挑戦!!

1

首ヨガ

うさぎのポーズ



ゆっくり呼吸をしながら、
前後左右に 頭を倒す



背筋を伸ばして正座

吸って

吐きながら



上体を前に倒して頭
を床につける

チャレンジポーズ



頭頂を床につける

2

らくだのポーズ



背筋を伸ばして正座

吸って

吐きながら



つま先を立てて膝立ち
両手は腰のあたりを軽く押さえ

吸って

吐きながら



腰を支点にからだを反らす

チャレンジポーズ



3

肩立ちのポーズ



両足を持ち上げる

吸って

吐きながら



お尻を持ち上げ
両足を上に伸ばす

よそ見禁物

すきのポーズ



チャレンジポーズ