

プロの栄養士さんのおすすめ健康レシピ 豆腐たっぷりロールケーキでde恵方巻

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

生地にもクリームにも豆腐をたっぷり使った、モチモチ&しっとりした触感のロールケーキです。
今年はヘルシーロールケーキで節分を迎えてみませんか・・・？

【材料 30cm×30cm天板1枚】

絹ごし豆腐	200g
卵	Lサイズ4個
砂糖	80g
サラダ油	60g
薄力粉	80g

*豆腐クリーム

絹ごし豆腐	200～300g
メープルシロップ	大さじ2



【作り方】

1. 豆腐クリーム用の絹ごし豆腐をキッチンペーパーに包み、ざる等に置いて上から重しを置いてしっかり水切りをする。(2～3時間)
2. 卵を卵黄と卵白に分ける。
3. ボウルに卵黄を入れて泡立て、白っぽくなったら砂糖(分量の1/2)を加え、マヨネーズ状になるまでよく混ぜる。
4. サラダ油を加えてさらに混ぜ、豆腐(水切りなし)を加えてよく混ぜ合わせる。
5. 振った薄力粉を少しずつ加え、よく混ぜ合わせる。
6. 別のボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで泡立てる。残りの砂糖を2～3回に分けて加えながら、しっかりしたメレンゲを作る。
7. 5の生地にメレンゲを少しずつ加え、泡を消さないようにさっくり混ぜる。
8. 天板に生地を流し入れ、180度のオーブンで20分程度焼く。
9. 焼きあがったら天板からはずして冷ます。
10. 1の豆腐とメープルシロップをハンドミキサーで混ぜ、豆腐クリームを作る。
11. クッキングペーパーに冷めたスポンジをのせ、巻きやすくするため2cm幅で切りこみを入れる。
12. 豆腐クリームを塗る。
(巻きはじめを厚くし、巻き終わり2cmは塗らない方が上手に巻けます)
13. 最初手前のスポンジを折り込むように巻き、クッキングペーパーを使ってぐるぐる巻いていく。
14. 巻き終わりを下にしてラップで巻き、冷蔵庫で1時間程度冷やす。

腰痛スツキリ

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、痛みのないポーズで行いましょう♪



須部専務も挑戦!! Part2

1

前屈のポーズ



吸って

両足を揃えて座る
両手を上げて息を吸う

吐きながら



上体を前に曲げる

深呼吸をしながら
25~30秒キープ

チャレンジポーズ



2

ねじりのポーズ

* 左右同様に♪



足先を右に出して横座り



右脚を立ててその足を
左ひざの横におく

吸って

お尻が浮か
ないように

吐きながら



左手で右ひざを抱えるように
して上体を右にねじる

深呼吸をしながら
25~30秒キープ

チャレンジポーズ



両手を腰の
後ろで組む

3

かんぬきのポーズ

* 左右同様に♪



ひざ立ちになり
左足を真横に伸ばす



吸って

吐きながら

両手を組んで上に
あげる

深呼吸をしながら
25~30秒キープ



上体をゆっくり
左にたおす

あかちゃんのポーズ

おまけ



両手で両ひざ
をかかえこむ