



冷奴アイス

西 明希さん (聖徳大学)



対象：ユウキくんのおやつ…エネルギー(全量)：694kcal

材料 (4人分)

バニラアイス	1個(200ml)
木綿豆腐	1/2丁(150g)

<トッピング>

黒みつ	大さじ2
きな粉	大さじ1と1/2
塩	ひとつまみ
野菜スナック (緑色のもの)	1枚

作り方

- ① バニラアイスを冷凍庫から出し、少し柔らかくなるまで置いておく。
- ② 豆腐は水切りをしてから、滑らかになるよう裏ごしする。
- ③ ②に柔らかくなったアイスを入れ、ゴムベラでよく混ぜ合わせる。
- ④ 豆腐の入っていた容器に③を流し込み、冷凍庫に入れて2時間半～3時間程度固まるまで冷やす。
- ⑤ 和風のお皿にアイスを取り出す。固まった豆腐は、豆腐の容器にくっついているので、少し外側を温かい布巾等でくるんで温め、お皿に取り出す。
- ⑥ きな粉と塩を合わせる。野菜スナックはフリーザーバッグに入れて上からめん棒で叩いて砕いておく。
- ⑦ アイスの上に⑥のきな粉、黒みつを掛け、野菜スナックを薬味に見立てて飾れば完成。

★ One Point

冷奴のように盛りつけることです。



レシピを考えた理由

豆腐のような見た目だったら面白いのではないかと考えてみました。

豆腐は木綿の方がカルシウム、たんぱく質を多く含んでおり、1日に必要なカルシウムの半分程度を摂取することができます。豆腐・きな粉は共に鉄も多く含んでいるため、貧血予防にもなります。さらに、ビタミンB1、ビタミンB2も多く含んでいるため、効率良く糖質をエネルギーに変えていくことができます。豆腐は食物繊維も多く含まれており、便通を良くする作用があります。

また、きな粉と黒みつを掛けることにより、豆腐の味が抑えられます。豆腐の苦手な子どもでも食べられるようにと考えて作ったので、これで苦手を克服してもらいたいです。野菜スナックの塩気やきな粉の塩気がアイスの甘さと味の対比効果を生み出すため、より甘さが際立ちます。カロリーも200kcal程度であるため、おやつに丁度良い量です。

選 評

お豆腐を使ったアイスはありますが、アイスを使ったお豆腐という見せ方が斬新です。見た目はまさに冷奴そのもの。きな粉や黒蜜を使って、薬味やお醤油を掛けて食べる様まで、上手に表現できています。アイスクリームの動物性のたんぱく質にお豆腐の植物性のたんぱく質が合わさり、世代を問わず美味しく楽しくいただけそうです。