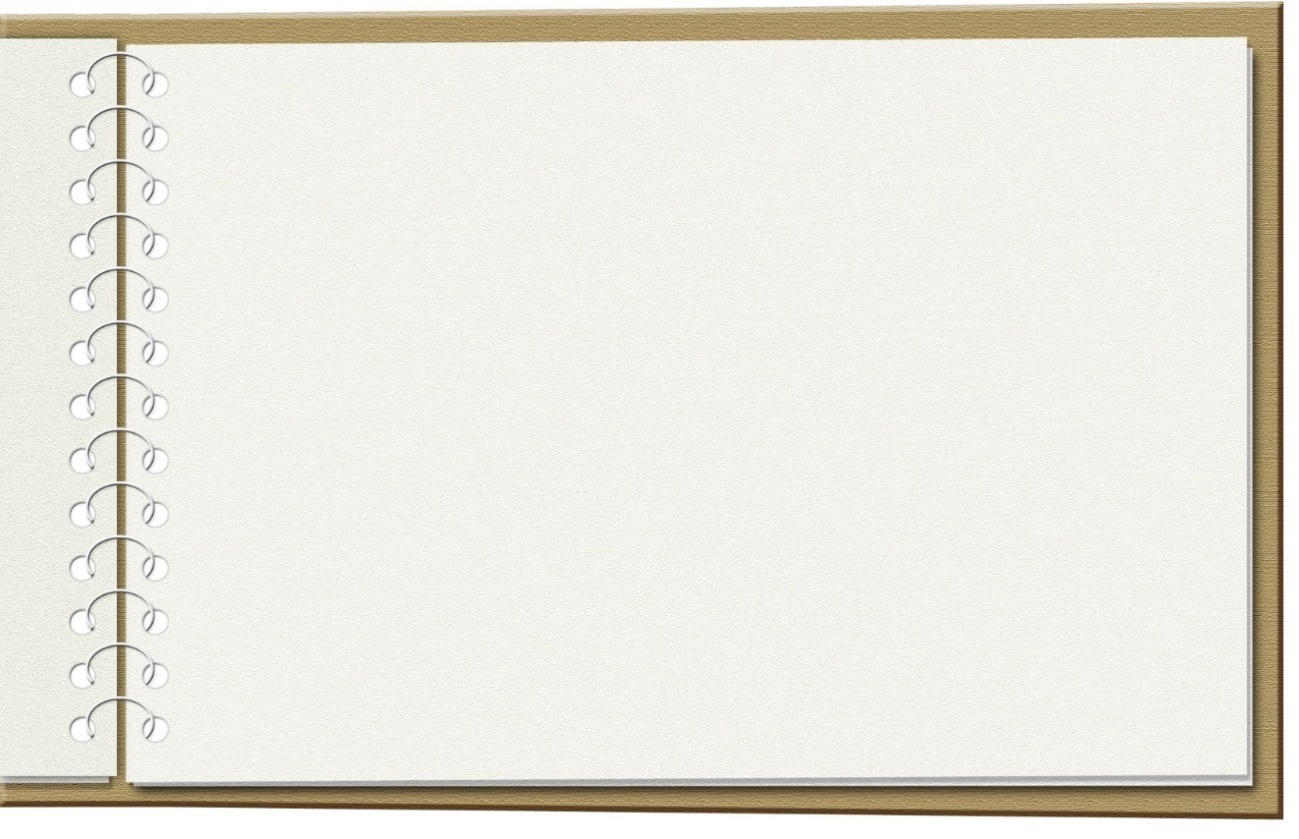
30

**高野豆腐のきなこ焼き**

**２５分**

きなこ味の香ばしいおやつです！





日本の伝統的な保存食品で煮物のイメージが強い高野豆腐ですが、

子どもたちが食べ慣れている「きな粉味」にすることで、おやつとしても美味しくいただけます。

たんぱく質、カルシウムが豊富です☆彡

|  |  |
| --- | --- |
| 材料 |  |
| 高野豆腐 | ８０ｇ |
| 豆乳 | ７０ｇ |
| 砂糖 | 大さじ４ |
| 米粉 | 大さじ２ |
| きなこ | 大さじ１ |
| 塩 | 少々 |
| 水 | 大さじ３ |
| 油 | 大さじ１ |

|  |
| --- |
| 作り方 |
| 1. 高野豆腐をもどし、水気をしっかりと絞って食べやすい大きさに切る。 2. 豆乳に砂糖を加え、しっかりと混ぜ合わせて砂糖を溶かす。 3. 米粉、きなこ、塩、水、油を混ぜ合わせる。 4. 高野豆腐に②を加えて、液体を全て浸み込ませる。 5. ④に③を加えてやさしく絡める。 6. ⑤を天板に並べてオーブンで15分程、焼き色がつくまで加熱する。   ＊米粉は片栗粉でも作れます。砂糖の量はお好みで加減をしてください。 |

