



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。砂糖の量は好みで加減してください。

