

そくほう

♡ 作ってみませんか? ♡

「高野豆腐」が おいしいデザートに变身

ひみつのココロデザート

<材料>10人分

高野豆腐	65g (約3枚)
でんぷん	24g (大さじ3弱)
※揚げ油	
きび糖	48g (大さじ5強)
自然塩	少々 (0.4g)
きなこ	25g (大さじ3強)

<作り方>

- ①高野豆腐は水につけて戻し、サイコロ状に切っておきます。
- ②軽く水を絞ってからでんぷんをつけて油で揚げます。
- ③てんさい糖と天然塩ときなこを混ぜておき、揚げたての②を和えます。



ヘルシーで優れたものの食品なのに子どもたちにはあまりなじみのない乾物をあの手この手で給食に出しています。高野豆腐もその一つです。今までは戻した後ででんぷんをつけて油で揚げ、肉じゃがの中に入れてたり酢豚に入れていたりして使っていましたが、きょうはこのレシピを県内の栄養士の方に教えていただいて、デザートとして出すことにしました。試作をしたところ先生たちには大好評。子どもたちに出したところ残量はありませんでした。ところが、先生たちに様子を聞くと「すごく好きな子とあまり…という子にわかれしました。好きな子がおかわりしたのでもちろんなくなりましたが。」という声も。手軽に作れる「和のおやつ」で、乾物にも食べ慣れてほしいものです。



栄養価 (1人分)

エネルギー	90kcal
たんぱく質	4.1g
脂肪	4.7g
カルシウム	50mg
鉄分	0.7mg
食物繊維	0.5g
マグネシウム	14mg
亜鉛	0.43mg
塩分	0.1g
糖分	4.8g