

高野豆腐そぼろごはん

＜材料＞ 大人2人子ども2人 ＜作り方＞

高野豆腐 15g
鶏ひき肉 120g
●きび砂糖 5g
●酒 5g
●醤油 7.5g
●油 適量
●水 50g

①高野豆腐を水で戻し、みじん切りにする
②鶏ひき肉を油で炒める
③火が通ったら、高野豆腐と●の調味料、水を加えて煮る
④水分がなくなってきたら完成
ごはんにかけて食べてください

高野豆腐には、カルシウム、鉄、ビタミンEが豊富に含まれています
ひき肉と同様に細かくすることによって食べやすくなります



豆腐パンケーキ

＜材料＞

小麦粉 75g
ベーキングパウダー 5g
きび砂糖 6g
絹豆腐 150g
牛乳 60g
油 適量

＜作り方＞

①小麦粉、ベーキングパウダー、きび砂糖を混ぜ合わせる
②豆腐をフードプロセッサーにかける（なければ、手でつぶしてください）
③①に豆腐、牛乳加えて混ぜる（混ぜすぎないように）
④フライパンに油を敷いて焼く

豆腐を加えると、ふんわり、しっとりしたパンケーキになります

