

高野豆腐そぼろごはん

<材料> 大人2人子ども2人

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

<作り方>

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

