

## そくほう

優れものの「高野豆腐」が おいしいデザートに変身

# ひみつの コロコロデザート

<材料>8人分

高野豆腐	64g (約3枚)
でんぷん	24g (大さじ3弱)
※揚げ油	
上白糖	22g (大さじ2半)
自然塩	少々 (0.4g)
きなこ	24g (大さじ3強)

<作り方>

- ①高野豆腐は水につけて戻し、軽く水を絞ってサイコロ状に切ります。
- ②①にてんぷんをつけて油で揚げます。
- ③上白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。  
※上白糖の代わりにてんさい糖やきび糖を使う場合は少し量を多めにしてください。



作ってみませんか?

ヘルシーで優れ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、肉じゃがの中にいれたり酢豚にいれ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も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	62kcal
たんぱく質	1.7g
脂肪	3.6g
カルシウム	13mg
鉄分	0.3mg
食物繊維	0.6g
ナトリウム	13mg
亜鉛	0.1mg
塩分	0.05g
糖分	2.8g