

4. とろとろ高野豆腐の黒蜜がけ

(材料は2人分、エネルギー等も2人分です)

高野豆腐 1枚
水 150cc
砂糖 大さじ1
黒蜜・きな粉・クルミ 適量

- ① 高野豆腐は水で戻し水気を絞って12等分に切っておく。
- ② 鍋に水と砂糖・高野豆腐を入れ中火で約5～6分煮る。
- ③ すり鉢でクルミを粗くすり、きな粉と合わせる。
- ④ ②の高野豆腐の水分を軽く切りクルミきな粉・黒蜜をかける。

エネルギー	118kcal
タンパク質	8.3g
塩分	0.2g

※黒蜜・きな粉・クルミ分は含まず

