

メニュー名 高野豆腐のもっちりココアケーキ

調理時間
30分



なぎさ通り 保育園 考案メニュー

材料(2人分)

高野豆腐 4 g

油 1 g

絹ごし豆腐 40 g

三温糖 8 g

食塩 0.2g

米粉 12 g

片栗粉 10 g

ベーキングパウダー 0.8g

ピュアココア 1.2g

グラニュー糖 1 g

栄養成分表示(1人分)

エネルギー 230 kcal

たんぱく質 5 g

脂質 11.2 g 食塩相当量 0.4 g

下準備

高野豆腐は水に戻しておく。

絹ごし豆腐は滑らかになるまで混ぜる。米粉、片栗粉、BP、ココアを合わせてふるっておく。

栄養士の声

【健康ポイント】

高野豆腐に含まれる大豆イソフラボンが豊富に含まれているので骨粗鬆症になりやすい高齢者やカルシウムが不足しやすい成長期のお子さんも積極的に取りたい食材を使用しました。

【人気の理由】 / 【工夫・こだわりポイント】

煮物などで高野豆腐を使用した献立を提供した際に残食が多くみられ、違う形にして高野豆腐を使用していないかと思い今回のメニューを提供した所、上に散らした高野豆腐がサクサクして食感を楽しめて人気です。

作り方

①水に戻した高野豆腐をミキサーにかけ粗みじんにする。油を全体に混ぜる。

②滑らかになった絹ごし豆腐に三温糖、塩を混ぜ油を加えふわとなるまでしっかりと混ぜ合わせる。

③下準備でふるった粉類を半分加えて混ぜ残りの粉類を加えて滑らかになるまで混ぜ合わせる。

④型にオーブンシートを敷き生地を流し入れ①の高野豆腐を生地の全体の上に広げ軽く押し込みグラニュー糖をかける。170℃のオーブンで20分焼く。