

## デザート

# 高野豆腐のわらびもち

たんぱく質やカルシウムがたっぷりとれるデザートです！



### ●栄養価（1人分）

エネルギー	108kcal
たんぱく質	7.1 g
脂質	5.3 g
食塩相当量	0.2 g

### ●材料（2人分）

高野豆腐……………1枚（7×5cmくらいのもの）

牛乳……………75ml

水……………100ml

砂糖……………小さじ1と1/2

塩……………少々

A 片栗粉……………小さじ1/2

水……………小さじ1

B きな粉……………大さじ1

砂糖……………小さじ2と1/4

### ●作り方

- ① 高野豆腐は水で戻し、しっかり絞って食べやすい大きさに切る。（6～8等分）
- ② 小鍋に牛乳、水、砂糖、塩を合わせて火にかけ、温まったら高野豆腐を入れて中火で7～8分煮る。
- ③ 水分が少なくなったら、高野豆腐をよけて煮汁にAの水溶き片栗粉で様子をみながらとろみをつける。とろみを高野豆腐にからめ、粗熱をとる。
- ④ よく混ぜたBをバットに広げて③の高野豆腐にたっぷりまぶす。（盛り付け後に上から振るきな粉を残しておく）
- ⑤ 器に盛りつけ、上からきな粉をふる。（お好みで黒蜜やあんこを添える）