



# 笠岡市の保育所レシピ

## こーやクッキー



材 料	1人分	5人分
高野豆腐	3/4個	4個
にんじん	7.5g	40g
小麦粉	10g	50g
バター	5g	25g
砂糖	4g	20g



### 作り方

- ① 高野豆腐は、水で戻さず、そのまますり下ろす。  
(フードプロセッサにかけてもOK! 高野豆腐が細かく砕いてある商品もあります。)
- ② にんじんもすり下ろし、①、小麦粉、バター、砂糖としっかり混ぜ合わせる。
- ③ 適当な大きさの棒状にまとめ、冷凍庫で1時間程度冷やし固める。固まったら、3mm幅に切り、オーブンシートを敷いた鉄板に並べ、170度に温めたオーブンで15分程度焼く。

※焼き加減はオーブンによって違います。様子を見ながら焼いてください。

※エネルギーが少し高めなおやつです。飲み物は、お茶など甘くないものを添えましょう!

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
171kcal	8.3g	9.2g	104mg	0.3g

(一人当たり栄養価)



**高野豆腐は、豆腐をいったん凍らせて作るため「凍り豆腐」「しみ豆腐」とも言われます。たんぱく質やカルシウムのとれる豆腐をさらに凝縮させているため、栄養価もさらにアップ! 成長期のお子さんにもおすすめの食材です☆**

**高野豆腐は、めるま湯で戻して「含め煮」や「卵とじ」などにすることが多いですが、すりおろして粉末状にすると、色々な料理に使うことができます。**

・例えば…フライの衣に混ぜる (カルシウムアップに!)

ひき肉や卵と合わせてハンバーグやそぼろにする (かさ増し+低脂肪でヘルシーに!)