

簡単に作れておいしく適塩な料理を紹介します

はちかづキッチン 第2弾

問保健総務課 (☎ 829・7771)

公立保育所給食の人気メニューのレシピを大人向けにアレンジしました。ぜひ作って食べてみてください。

これまでのメニューはこちらから▶



『おいしく、適塩!』をかなえるレシピを紹介している「はちかづキッチン」。料理初心者でも比較的簡単に調理できるレシピです。きっと、わが家のお気に入りレシピに仲間入り。適塩な料理を作って、食べて、適塩生活を送りましょう。



もちもちもっちり♪ 米粉の豆腐ブラウニー 1人分…249kcal、食塩相当量 0.2g



材料(4人分)

木綿豆腐	130g
砂糖	50g
油	大さじ3と1/3
米粉	75g
ピュアココア	大さじ2と1/2
片栗粉	小さじ2
ベーキングパウダー	小さじ1

<下準備>

- ① パウンドケーキ型にクッキングシートを敷く。
- ② オーブンを170℃に予熱する。
- ③ ★は合わせてふるう。

<作り方>

- ① ボウルに木綿豆腐を入れ、泡立て器で塊が残らないようにペースト状にする(水切り不要)。
- ② ①に砂糖と油を入れてよく混ぜる。
- ③ ②にふるったaを入れ、ゴムベラでさっくりと混ぜる。
- ④ ③を型に流し入れて表面を平らにし、10cm程の高さから2回落として空気を抜く。
- ⑤ 170℃のオーブンで約30分焼く(いい匂いがしたら竹串などをさして確認)。