



高野豆腐せんべい

貝原 結菜さん (聖徳大学)



対象：ユウキくんのおやつ…1人分のエネルギー：243kcal

材 料 (2人分)

高野豆腐	40g
牛乳	120cc
砂糖	20g
有塩バター	15g
醤油	3g
焼き海苔	2g

作り方

- ① 電子レンジ(500W)で温めた牛乳に砂糖を溶かし、高野豆腐を戻す。
- ② ①を軽く絞り、縦に2等分後、厚さを3等分にスライスする。
- ③ ②の両面に溶かしバター、醤油の順に塗る。
- ④ 海苔を巻いて電子レンジで2～3分加熱する。
- ⑤ オーブン(140℃)で30分焼く。

★ One Point

牛乳で高野豆腐を戻した点です。



レシピを考えた理由

今、牛乳嫌いな子供が多いようですが、牛乳は良いカルシウム源であり、子供の成長に必要なものです。そこで、カルシウムと子供の成長に必要なたんぱく質を多く含む高野豆腐をメイン食材として選びました。さらにこれを牛乳で戻してバターを加えることでカルシウムを増やし、牛乳臭さを消すことに成功しました。また、対象が男の子であることを考慮し、甘過ぎないおやつに仕上げました。



illustration by awoino

選 評

日本の伝統食である乾物を現代風の味付けでおやつにアレンジされました。高野豆腐を牛乳で戻すという一工夫で、成長期の子どもに必要なカルシウムがより豊富になっています。乾物を若い世代に食文化として伝える一品であると思います。