

2月ver.

免疫力アップ

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

高野豆腐と甘酒の和風フレンチトースト風

材料 (2人分)

- | | | | |
|------|----------|------|-------|
| 高野豆腐 | …4枚(65g) | はちみつ | …大さじ1 |
| 卵 | …1個 | きな粉 | …大さじ2 |
| 甘酒 | …250ml | | |
| 豆乳 | …150ml | | |
| 砂糖 | …大さじ1 | | |
| バター | …10g | | |



1人分319kcal / 塩分0.7g

つくり方

- ①耐熱容器に甘酒、豆乳を入れ、ラップをせずに500Wの電子レンジで3分程、加熱し沸騰直前まで温める。
- ②①に砂糖を入れ混ぜ、高野豆腐を入れて染み込ませる。高野豆腐がやわらかくなってきたら、フォークをさし、複数の穴を開け、500Wの電子レンジで4分加熱する。
- ③粗熱をとった②に溶き卵を入れ、よく絡める。
- ④フライパンにバター半量を入れ熱し、③を焼く。
- ⑤片面に焼き色が付いたら、残りのバター半量を加え、裏返してさらに焼く。
- ⑥皿に盛り、はちみつときな粉をかける。



高野豆腐には植物性たんぱく質が豊富に含まれ、体温アップが期待できます。また、甘酒には食物繊維やオリゴ糖が含まれるので、腸内環境を整え、免疫力アップに！お好みでアイスクリームやあんこをトッピングしても◎