



Vol.10

# 豆腐のカヌレ ♪



## ● 材料（4人分）

- 絹ごし豆腐…………… 150g
- 米粉…………… 60g
- 牛乳…………… 100ml
- 油…………… 10g
- 砂糖…………… 30g
- 塩…………… 少々

## ● 栄養成分表示（1人分）

- エネルギー量…………… 140kcal
- たんぱく質…………… 3.4g
- カルシウム…………… 55mg
- ビタミンD…………… 0.1μg
- ビタミンK…………… 8μg
- 塩分…………… 0.2g



## ● 作り方

- ① ボウルに絹ごし豆腐、米粉を入れまぜる。
- ② ①に牛乳、油、砂糖、塩を加え、さらによく混ぜる。
- ③ カヌレの型に油（バター）をぬり②を入れる。
- ④ 200℃のオーブンで30分焼く。

健康な骨を育てるためには、カルシウムが必要です。カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDやビタミンKと一緒に摂れるよう「ほねつよレシピ」を紹介します。また、主食・主菜・副菜をそろえて、1日3回の食事を大切にしてください。

## ポイント



牛乳・豆腐に含まれるカルシウムと一緒に摂れるおすすめおやつです。豆乳でもおいしくつくれます。

