

～ひのしょくいくこどもたちへつたへいぶつ
 ~白野の食育を子どもたちに伝える事業~

とうふ 豆腐ナゲットのブルーベリーソースがけ

ざいりょう
 ★材料 (5人分) ※乳幼児親子は5組分

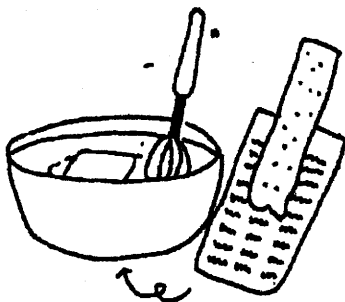
豆腐ナゲット	
・ホットケーキミックス	200g
・豆腐 (白野産大豆使用)	1丁 400g
・山芋	約120g
・季節の野菜	適量
(とうもろこし・じゃがいも・ピーマン・トマト にんじん・かぼちゃ・さつまいも・ほうれん草)	

ブルーベリー (20人分)	
・ブルーベリー	1kg
・上白糖	500g

油揚げの巾着	
・油揚げ	2.5枚
・しょうゆ	5g

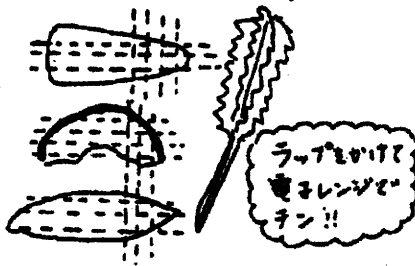
☆作り方☆

① 豆腐ナゲットを作る



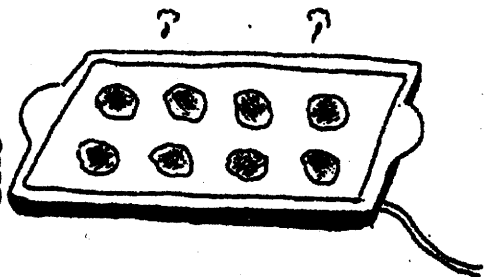
ホットケーキミックスに豆腐をつぶして入れる。山芋をすりつぶして入れ、よく混ぜる。

② 野菜の準備をする



にんじん、かぼちゃ、さつまいもはレンジにかけてつぶす。ほうれんそうはゆでてミキサーにかけ、①に入れてよく混ぜる。

③ 生地を焼く



ホットプレートに②の生地をおとして焼く。

④ ブルーベリーソースを作る



ブルーベリーを鍋に入れつぶす。グラニュー糖、塩を入れて弱火で煮詰める。



油揚げを半分に切る。煎揚げをかけて茹抜きをして、豆腐ナゲットを入れてホットプレートで焼く。

⑤ ブルーベリーソースをかけて完成!!



油揚げの巾着はしょうゆをかけて完成!!

