

ころころ揚げ



材料（幼児1人分）

高野豆腐	6 g
A	
水	小さじ1
砂糖	大さじ1 / 2
片栗粉	大さじ2 / 3
B	
きな粉	小さじ1
砂糖	小さじ1
食塩	0.1 g

作 り 方

- ①高野豆腐を水でもどし、しっかりと絞る。
- ②水と砂糖を合わせ、砂糖液を作る。
- ③ ①の高野豆腐にからませ、軽く絞る。
- ④ ②に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ⑤ボウルにBの材料を合わせ、④が熱いうちからめる。

★ ひとくちメモ ★

高野豆腐はカルシウム、鉄分、食物繊維が多く含まれる栄養価の高い食品です。表面はパリッ、サクッとしていて、中はふわりとした食感がたまらないひと品です。