

【さくよう食活人賞】

受賞者：前迫 真希さん

レシピ名：高野豆腐ラスク 低糖質で健康に！



材料（2人分 調理時間 50分）

高野豆腐：2枚

豆乳（無調整）：適量

はちみつ：適量

アーモンド：適量

作り方

1. 高野豆腐を水で戻し、絞って5mmほどの厚さに薄く切る。
2. 1. をボウルに入れ、ひたひたになるくらいまで豆乳を加えて、10分置く。
3. クッキングシートを敷いた天板に2. を並べ、180℃のオーブンで20分焼く。
4. 3. の表面にはちみつを塗り、アーモンドスライスを適量からまかせて盛り付ける。

栄養成分（1人分）

エネルギー：190kcal、たんぱく質：12.0g、脂質：10.8g、炭水化物：12.6g、
カルシウム：152mg、鉄：2.1mg、食物繊維総量：1.1g、食塩相当量：0.2g