

ホット・ソイ・ケーキ

乾物

■材料 2人分 ■栄養価 1人分227kcal たんぱく質12.4g 食塩相当量 0.3g

材料	分量	材料	分量
高野豆腐	2個	砂糖	大さじ1
卵	1個	油	小さじ2
牛乳	100ml	はちみつ	小さじ2

■作り方

1. 高野豆腐はおろし器でおろし、粉状にしておく。
2. ボウルに、卵、牛乳、砂糖を入れてよく混ぜ合わせる。
3. 2に1を加え、さらによく混ぜる。
4. フライパンに油を入れ、3の生地を2等分して丸く流し入れ、弱火で、じっくりと焼く。
5. 表面が乾いてきたら、ひっくり返し、軽く焼き目をつけて仕上げる。
6. 器に盛り付け、はちみつをかけて出来上がり。



・・・ワンポイントアドバイス・・・



生地に高野豆腐の粉末を使うことで、出来上がりの食感はお豆腐の様に柔らかく、また、たんぱく質量もアップします。



牛乳を調整豆乳に変更すると、よりお豆腐感が強くなります。



焦げやすいので、弱火でじっくりと、やさしく焼いて下さい。