



✿ 材料 (2～3人分)

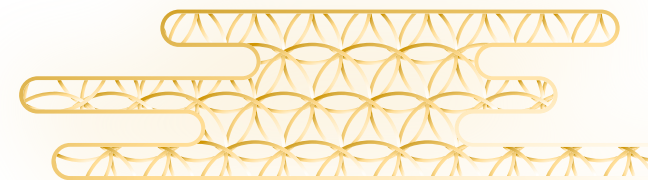
- 絹豆腐 ... 150g
 - 片栗粉 ... 大さじ2
 - 砂糖 ... 小さじ1
- (トッピング例)
きな粉、黒蜜、ゆであずき、
しょうゆ少々

おもちもどき ～豆腐餅～



✿ 作り方


1. ビニール袋 or ボウルに絹豆腐を入れ、よく混ぜてなめらかにする。
2. 1.を耐熱ボウルに移し片栗粉・砂糖を加え、さらによく混ぜる。
3. 電子レンジ600Wで1分加熱し、一度混ぜる。
4. 再度30秒～1分ほど加熱し、全体がもち状になるまで練る。(透明感と粘りが出ればOK)
5. スプーンで一口大に丸め、器に盛る。
6. きな粉や黒蜜などお好みでトッピングして完成。






ここが嬉しい ポイント

おもちもどき ～豆腐餅～



豆腐を使っていて不足しがちなたんぱく質の補給もでき、栄養価も高い。カロリーも抑えられます。



おもちのように伸びないため、噛み切りやすく嚥下機能が心配な高齢者でも安全。



加える片栗粉の量で硬さ調整ができ、嚥下レベルに合わせやすい。



お正月はやっぱりお餅！だけど心配な方に

New Year

