

# 9

## 高野豆腐DE和風フレンチトースト

食べきり  
ポイント  
(工夫した点)

余りがちな高野豆腐をパンとじゃがいもの代用として調理しました。糖質を気にせず食べれるヘルシーな和風スイーツ

おいしさポイント

パサパサになりがちな高野豆腐をしっかり絞り、卵液をたっぷり含ませることで外はカリッと、中はフワッとした仕上がりに。

エピソード(考案のきっかけ)

いつも残りがちな高野豆腐の煮物。ヘルシーなのに地味なイメージの高野豆腐をおしゃれなカフェスイーツにできないかと考えた。



### 【材料・分量】 (3人分)

- ・ 高野豆腐の煮物 12枚
- ・ 卵 2個
- ・ 牛乳 100cc
- ・ さとう 大さじ3
- ・ バター 大さじ1
- ・ あんこ、はちみつ、  
ホイップお好みで

A

### 【作り方】 (30分)

- 煮物を手で絞り、煮汁をきる。
1. Aをボウルに合わせ高野豆腐をひたす。
  2. フライパンにバターを入れ、焼く。
  3. カフェ風に盛りつける。