

かんたん No.51
ふれ愛しシピ

高野豆腐の豆乳煮

材料（2人分）

高野豆腐	35g
調製豆乳	200cc
めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ	1/2



- ① 高野豆腐を水でもどし、水を切って食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に豆乳とめんつゆを入れ、①の高野豆腐を入れて煮汁が少なくなるまで煮たら完成！

今回のレシピは「手話サークルたつのこ」より提供いただきました！良質なタンパク質がとれるメニューです。



ふれ愛キャラクター
AIちゃん

【栄養成分】（2人分）

エネルギー	309kcal
たんぱく質	24.7g
脂質	19.4g
炭水化物	13.2g
塩分	1.5g