

## 高野豆腐のあべ川風

～これ、な～んだ？ 不足し勝ちの豆類をおやつに！～

- 【材料】 4人分と下準備
- |             |   |
|-------------|---|
| 高野豆腐・・・2枚   | } むるま湯で戻し、軽く絞って縦に4～6個くらいに切る。                    |
| かたくり粉・・・40g |   |
| ビニール袋・・・1枚  | } 戻して切った高野豆腐にかたくり粉をまぶし、適温で揚げてすぐ湯をくぐらせて、きな粉をまぶす。 |
| 揚げ油・・・適宜    |   |
| 熱湯・・・適宜     | } 合わせておく。                                       |
| きな粉・・・40g   |   |
| 砂糖・・・30g    |   |
| 塩・・・0.3g    |   |



【作り方】

- 1人分ずつ皿に盛り、すすめる前にきな粉をふる。
- 揚げた高野豆腐を熱湯に浸ける時間により食感が違います。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
195kcal	8.5g	9.7g	92mg	1.7mg	1.9g	0.2g

あざし

## 栄養・食生活分野 調査まとめ

-  BMI 肥満者の増加(男女共)
  - 男性: 28.6% 38.3%
  - 女性: 15.4% 18.5%
-  女性のBMI 正常範囲者の増加
  - 66.7% 71.5%
-  豆類摂取率 66.7% 102.2%
-  調味・嗜好飲料の摂取率
  - 234.7% 312.6%へ増加
-  砂糖の摂取率
  - 220.0% 170.7%へ減少