

献立名 高野豆腐のフレンチトースト

保育所(園)名 あさま保育園

食品名	1人分 g (可食量)	10人分 g (購入量)	調理方法
・高野豆腐 ・豆乳 ・砂糖 ・卵 ・くろみつ ・きな粉	20 g 50 g 2 g 5 g 2 g 2 g	200 g 500 g 20 g 50 g 20 g 20 g	①高野豆腐を水で戻し、水気を切り、長細く6等分に切る。 ②ボールに豆乳・砂糖・卵を入れ、混ぜて6等分に切った高野豆腐をつけ、しみこませる。 (冷蔵庫に1時間くらい) ③180℃のオーブンで10~15分焼く。 ④お皿に盛り付けし、きな粉・くろみつをかけて出来上がり。

I単位 - Kcal (1人分)	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	塩分 g
168 kcal	13 g	9.6 g	152 mg	2.4 mg	0.3 g

アピールポイント

- ・大豆製品なのでカルシウムがたっぷりとれます。