

お豆腐もち



作り方

- ① 絹ごし豆腐を耐熱容器に入れ、泡だて器でなめらかになるまで混ぜる。
- ② ①にAを入れよく混ぜる。
- ③ ②にラップをふんわりとして、600wの電子レンジで1分加熱し泡だて器でよく混ぜる。再度同じ工程で1分加熱し、泡だて器でよく混ぜる。
- ④ スpoonで食べやすい大きさにして、合わせておいたBをまぶして完成。



年末年始、お餅が食べにくい方へおすすめです。
あんこや、ごまなどお好きな味付けて
食べてみよう！



野菜を食べよう！
目指せ1日350g

過去のレシピは
コチラ ➔



30・10 運動

まつもと
だいす
大作戦

お問い合わせ
松本市保健所 健康づくり課
電話34-3217(直通)