

お豆腐もち



1日2食は
3皿食べよう
~1・2・3で
バランスごはん~



材料（2人分）

絹ごし豆腐・・・150g

A { 片栗粉・・・大さじ4(40g)
砂糖・・・大さじ2(20g)

B { きな粉・・・大さじ2(10g)
砂糖・・・小さじ2(6g)
塩・・・少々

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 スプーン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。

これが基本の3皿です！



野菜・海藻・きのこなどを
使った料理
3皿め 副菜



肉・魚・卵・大豆製品など
2皿め 主菜

1皿め 主食
ごはん・パン・麺類など



3皿め 副菜
具だくさんの汁物など



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で
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
だいず
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)