

食欲の秋！豆腐のデザートはいかが？

「とう(10)ふ(2)」の語呂合せから10月2日は「豆腐の日」。ちなみに毎月12日も「とう(10)ふ(2)」なので「豆腐の日」です。

豆腐は動脈硬化予防や整腸作用があり、老化防止にもよいとされています。

近頃は豆腐を使ったデザートがたくさん出回っていますが、ご家庭で簡単に出来る豆腐ケーキの作り方をご紹介します。

◆材料

- | | | | |
|---------------|------|--------|-----------|
| ・市販ホットケーキミックス | 200g | ・絹ごし豆腐 | 1丁（約300g） |
| ・卵 | 1個 | ・砂糖 | 50g |

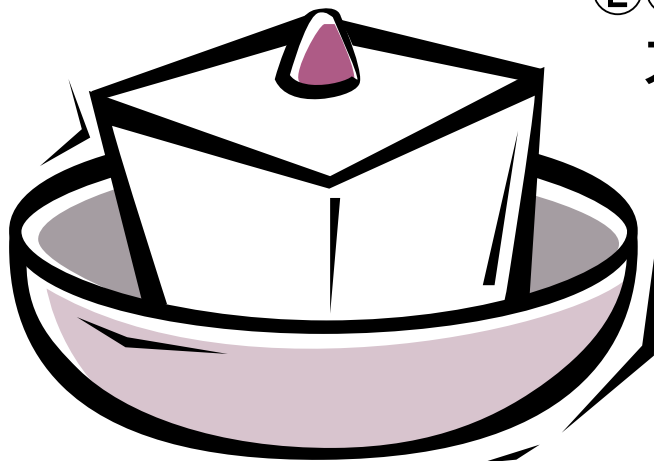
◆作り方

①豆腐をボールでなめらかになるまでつぶします。

②①に卵と砂糖を加えて混ぜ合わせ、さらにホットケーキミックスを加えてよく混ぜます。

③クッキングシートを敷いた型に生地を流し入れ、180度に熱したオーブンで約40分焼きます。

焼きあがったら、約15分オーブン内に放置すればふんわり仕上がります。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。