# エコ&ヘルシークッキング　　デザートシリーズ ①

食材を無駄なく使い切り、保存食品などを有効に活用して
台所のごみ減量ができる料理です。
お台所からエコを実践しましょう。

## ～残りがちな「高野豆腐」を使って～

### ★ヘルシー草餅

高野豆腐は大豆製品です。
糖質控えめの草餅です。

**材料　30 個分**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 白玉粉 | 100g | A | きな粉 | 大さじ３ |
| 高野豆腐 | １個 | | 砂糖 | 大さじ1 |
| 小松菜(葉先) | 40g | | 塩 | 少々 |

**《作り方》**

① 高野豆腐は湯で戻し、水けをしっかりしぼり、手で細かくほぐす。
② 小松菜は軽くゆで、冷水にとる。水けを軽くしぼり、細かく刻む。
③ ボウルに白玉粉と①、②を合わせ、もみ込みながら耳たぶぐらいの固さになるまでよく練る。
④ ③を 30 個に丸め、真ん中を少しへこませ、沸騰した湯に入れる。浮き上がって 1～2 分ゆでて、すくい上げ、冷水にとる。
⑤ ④の水けをとり、A をまぶし、器に盛る。

・５個入の高野豆腐・・・煮物を作って、余った１個を使いました。
・小松菜の軸は野菜炒め、煮浸し、スープなどに使いましょう。

大地の会（大阪市在住地域活動栄養士の会）