

新宿区では食育の推進を目的にメニューコンクールを実施しています。  
令和4年度のテーマは「備蓄食品を使ったヘルシーメニュー」でした。

# 高野豆腐のふれふれダックワーズ(抹茶&きなこ)



## 材 料 【材料：4人分】

### ☆ダックワーズ生地

- ・高野豆腐…1枚 (18g)
- ・ミックスナッツ…30g
- ・抹茶…3g
- ・卵白…120g (卵4個分)
- ・砂糖…25g
- ・粉糖…適量

### ☆きなこクリーム

- ・バター…20g
- ・きなこ…25g
- ・はちみつ…20g
- ・豆乳…15g



## 作り方

★準備 オープンを180℃に予熱する。バターを室温に戻す。

- ①【生地を作る】高野豆腐はすりおろし、ミックスナッツはフードプロセッサーで粉にする。抹茶を加えてよく混ぜる。
- ②ボウルに卵白と砂糖を加え、ハンドミキサー（高速）で3分間泡立てる。
- ③②に①を3回に分けて加えながら、ハンドミキサーの羽根で泡をつぶさないように混ぜ合わせる。
- ④絞り袋に入れて、オーブンシートを敷いた天板に直径4cm程度の大きさで16個絞る。
- ⑤生地全体に粉糖をふり、180℃のオーブンで15分焼く。焼きあがったらオーブンから出して、そのまま5～10分程度冷ます。
- ⑥【きなこクリームを作る】ボウルにバターときなこを加えてよく混ぜる。はちみつ、豆乳の順に加えて、なめらかになるまでよく混ぜる。（クリームがゆるい場合は冷蔵庫で少し冷ましておく）
- ⑦⑥のクリームを8個の生地均等に絞り、残りの8個の生地をのせてはさむ。
- ⑧仕上げに残った粉糖を全体にふる。