

作品名 オートミールと高野豆腐のヘルシーフロランタン

ポイント 高野豆腐をしっかりカリッとさせることで、よりフロランタンに近づくとおもいます。
私の好きなお菓子を罪悪感無しでヘルシーに食べられないかと考えました。美味しく大満足です！！

材料 牛乳 210ml

4人分

高野豆腐 4枚	砂糖 75g
オートミール (ロールドオーツ) 90g	はちみつ 大さじ2
砂糖 10g	無塩バター 60g

- 作り方
- ① 水に1,2分浸して戻した高野豆腐の水をよく切り5mm程の厚さにスライスする。
 - ② 牛乳150mLに砂糖10gを入れ、高野豆腐を浸す。
 - ③ 1,2分浸して軽くしぼり、クッキングシートを敷いたお皿に並べ、電子レンジで600W3分、裏返して1分30秒加熱する。
 - ④ オートミールをフライパンで軽く炒る。
 - ⑤ 鍋に牛乳60mL、砂糖75g、はちみつ大さじ2、バター60gを入れ、火にかけて、ぐつぐつ少し色がつくまで煮詰めたら、④のオートミールを加えて混ぜる。
 - ⑥ クッキングシートを敷いたスクエア型(18×18cm)に③の高野豆腐を並べ、⑤のオートミールヌガーをその上に流す。
 - ⑦ 180°Cに予熱したオーブンで15~20分焼いて、お好みの大きさにカットして完成。