

手作り胡麻豆腐



材料【4人分】

- 豆乳…………… 400ml
- 白すりごま… 大さじ4
- 片栗粉………… 大さじ5

作り方

1. 材料全てを鍋に入れ、よく混ぜ合わせたら中火にかける。
2. 小さめの泡だて器でかき混ぜながら加熱する。
3. とろとろしてきたら弱火にし、1分練る。
4. 火を止めて、濡れ布巾の上に鍋を置き、更に1分練って艶を出す。
5. 器を4つ準備し、分け入れる。
6. 冷蔵庫に入れて冷やし、お好みで、わさびしょう油・麺つゆ・黒蜜などをかければ完成。

1人あたりの栄養成分量

エネルギー
136kcal

たんぱく質
4.4g

脂質
6.7g

食塩相当量
0.1g