

簡単ごま豆腐



1人分の栄養価

エネルギー	113kcal	カルシウム	184mg
たんぱく質	4.6 g	食塩相当量	0.8 g
脂質	8.2 g		

一口メモ

ゼラチンで作ることで、より滑らかな食感になります。

材料（4人分）

品名	量	下準備
練りごま(白)	60 g	
昆布だし	200 ml	
粉ゼラチン	5 g	
だし汁	大さじ4	
しょうゆ	大さじ1	
みりん	大さじ1	
水溶性片栗粉	小さじ1	
わさび	少々	

作り方

- ① すり鉢に練りごまを入れ、すりこぎで混ぜながら昆布だしを入れ、こしてから鍋に入れる。
- ② ボウルに水大さじ2とゼラチンを入れてふやかしておく。
- ③ ①の鍋に火をかけ、沸騰直前に②を入れて溶かしたら、火からおろして氷水をあてて冷やし、とろみがついたらプリン形に入れて冷やし固める。
- ④ 小鍋にだし汁、しょうゆ、みりんを入れ火にかけて、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 器に③を盛り、④のあんをかけ、わさびを添える。