



広報 あ・まえ・ざ・き 掲載レシピ

2020年5月号



“御前崎をたべよう！”



つゆひかりのごま豆腐

レンジで簡単に
お茶風味の
ごま豆腐が作れる

▶ 1人分 = 124kcal

材料(4人分)

練りごま(白) 50グラム
☆本くず粉 50グラム
☆だし汁(常温) 400ml
◇つゆひかり粉末...小さじ1/2
◇塩 少々
【甘しょう油の作り方】
しょう油、みりん、酒...大さじ3
砂糖 大さじ1

作りかた

- 1 ボウルに練りごまを入れ、☆を少しづつ加え、溶きのばす。
- 2 1に◇を混ぜ、ざるでこしながら耐熱容器に入れる。
- 3 電子レンジ(500W)で1分加熱して取り出し、泡立て器で粘りができるまで5回程度よく混ぜる。
- 4 3を容器に流し入れ、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし固める。お好みで甘しょう油をかけて食べる。

〈御前崎市健康づくり食生活推進協議会〉