



広報 おまえざき 掲載レシピ



2020年5月号

“御前崎をたべよう！”



レンジで簡単にお茶風味のごま豆腐が作れる

つゆひかりのごま豆腐

材料(4人分)

練りごま(白).....50g
☆本くず粉.....50g
☆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

▶ 1人分 = 124kcal

作りかた

- 1 ボウルに練りごまを入れ、☆を少しずつ加え、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〉