



ゼラチンde簡単さっぱり豆腐

石切 沙季さん(藤ノ花女子高等学校)



エネルギー：228kcal

作り方

【下準備】

- 干し椎茸と乾燥わかめは200mLの湯で戻し、粗みじん切りにする(戻し汁は、だし汁として使用するため取っておく)。
- オクラは板ずりをし、沸騰した湯に1～2分入れ冷水で冷やし、3mmくらいの輪切りにする。

- ① 小さい器に水を入れ、そこへ粉ゼラチンを振り入れてふやかしておく。
- ② ボウルにごまを入れ、豆乳を少しずつ加えて溶きのばす。
- ③ ①のゼラチンを電子レンジ(500W)で約15～20秒加熱して溶かし、②に加える。
- ④ 別のボウルを用意し氷水を張り、その中に③のボウルをおき、氷水に当てながらかき混ぜる。
- ⑤ 水で濡らした型に、④で冷やしたボウルの中身を入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ かけ汁の材料を混ぜ合わせて火に掛けだし醤油を作り、冷蔵庫で冷やす。
- ⑦ 固まった豆腐を器に盛り、刻んだオクラ、椎茸、わかめ、梅干しを添え、冷やしたかけ汁を器に入れる。

材 料 (1人分)

*豆腐を固める型を用意しておく

無調整豆乳	200mL
すり白ごま	小さじ1
水	大さじ2
粉ゼラチン	5g

〈かけ汁〉

だし汁(椎茸の戻し汁)	200mL
塩	小さじ1/3
醤油	小さじ1
すりおろしたごぼうの すり汁	小さじ1/2

〈薬味〉

オクラ	1本
干し椎茸	1個
乾燥わかめ	2g
梅干し(小)	1個

★One Point

ごぼうのすり汁を使うことで、
香りが良くなります。

