



ゲンキ レシピ

豆花

○調理時間：15分（冷やし固める時間を除く）
○エネルギー：約130kcal ○食塩相当量：約0g

暑い日にさっぱりおいしく栄養補給



大豆から作られる豆乳には、大豆たんぱく、イソフラボン、サポニン、レシチンなどが含まれており、肥満や動脈硬化、骨粗しょう症の予防が期待できます。豆花（トウファ）は豆乳を冷やし固めた台湾のデザート。さっぱりしているので、食欲のない暑い日でも食べやすく、大豆の栄養をしっかり摂ることができます。

材料(2人分)

- 無調整豆乳…500ml ●水……………大さじ2 ●シロップ
- 砂糖……………大さじ1 ●好みの果物や餡、 ●砂糖（あればきび砂糖）…大さじ4
- 粉ゼラチン…5g ナッツなど…適宜 ●水……………100ml

作り方

- ① 小さな容器に水を入れ、粉ゼラチンを加えてふやかしておく。
- ② 鍋に豆乳と砂糖を入れて、沸騰しない程度（80度くらい）まで温める。
- ③ 火からおろして①のゼラチンを加えてよく混ぜ、バットなどにあけて粗熱が取れたら、冷蔵庫で3時間以上冷やし固める。
- ④ 小さな耐熱容器に水と砂糖を入れ、電子レンジにかけて溶かし、シロップを作る。
- ⑤ 冷やし固まったらスプーンで器にすくい取り、シロップをかける。好んで果物や餡、ナッツなどをトッピングする。

豆乳は無調整のものを



Web版「ゲンキレシピ」も
ご覧ください

<https://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中！

～ MEMO ～