

お・か・わ・り・し・こ・ぴ



《今回使用した
Aコープ商品》



Aコープ
ねりごま(白)

栄養価が高く消化も
良いので小さいお子
さま、お年寄りの方
にもオススメです。

ごま豆腐

—前沢地域女性部—
岩 淵 千鶴子 さん

—ワンポイント—

- 休まないで練り続けることがポイントです。
- 甘いのが好きな方は黒蜜をかけてどうぞ

女性部のひとこと ~前沢地域~
これから寒くなりますが、人とのつながりで
心はぽかぽか温かく~!

材料(2人分)

- 無調整豆乳…………… 200cc
- Aコープねりごま …… 大さじ3
(黒または白)
- 片栗粉…………… 大さじ2と1/3
- 砂糖…………… 小さじ1
- 塩…………… ひとつまみ

作り方

- ①練りごまは層になっているのでよく混ぜ合わせます。
- ②火にかけない状態で、すべての材料を鍋に入れ十分混ぜておきます。
- ③火にかけ中火から弱火でとろみがつくまで(2分位)よく混ぜます。
- ④とろみがついたら火からおろし、手を止めずもったり重くなるまで(5分位)練り続けます。すくって落とした時、ポタッと落ちる位まで練ります。
- ⑤型に入れ、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やします。
- ⑥切り分け、器に盛りつけたらできあがりです。
わさびしょうゆをかけてどうぞ。