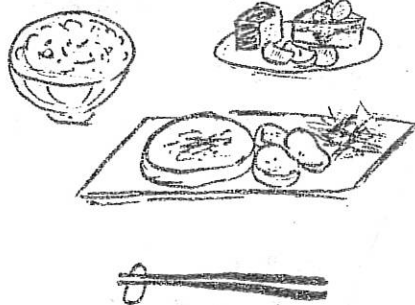


お豆腐ヘルシーキッチン レシピ集

～主菜も副菜もデザートも～



【お品書き】

- ・がんもの炊き込みご飯
- ・水菜の白和えサラダ
- ・豆腐ナゲット
- ・うの花ハンバーグ
- ・豆腐ケーキ(2種)
- ・豆腐生チョコ
- ・きばる甘夏みかん
- ・マーメイド

【がんもの炊き込みご飯】

〈材料〉

- ・お米・・・・・・・・2合
- ・がんもどき・・・・2個
- ・万能つゆ・・・・大さじ3

〈作り方〉

- ①お米を炊飯器にセットし万能つゆを加え水を通常目盛りまで入れる。
- ②がんもどきを入れスイッチオン。
- ③炊き上がったらしゃもじでがんもどきを崩しながら全体的に混ぜる。

【水菜の白和えサラダ】

〈材料〉

- ・水菜・・・・1束
- ・和え衣
豆腐・・・・1丁(300g)
- 白だし・・・・大さじ2
- 素精糖・・・・大さじ1
- ごま油・・・・大さじ1
- おろししょうが・・・・小さじ2
- 白すりごま・・・・好きなだけ

〈作り方〉

- ①豆腐は水切りし、水菜は3cm位に切る。
- ②和え衣の材料を全部混ぜる。
- ③①と②を混ぜる。

人参などを入れると彩り良くボリュームアップ

【うの花ハンバーグ】

〈材料〉(ミニハンバーグ8個分)

- ・味付けうの花・・・・1袋
- ・豚ひき肉・・・・1パック

〈作り方〉

- ①材料をよく混ぜて8等分する。
- ②丸めてフライパンで焼く。焼き色がついたらひっくり返し蓋をして火を通す。

【豆腐ナゲット】

〈材料〉

- ・もめん豆腐・・・・・・・・一丁(300g)
- ・鶏ミンチ・バラ凍結・・・・200g
- ・玉ねぎみじん切り・・・・1/2個

- ◎醤油・・・・大さじ2
- ◎酒・・・・大さじ1/2
- ◎小麦粉・・・・大さじ3
- ◎片栗粉・・・・大さじ1
- ◎ナツメグ・・・・少々
- ◎こしょう・・・・少々
- ◎おろしにんにく・・・・小さじ1/2

- ・揚げ油 揚げ焼き程度

〈作り方〉

- ①豆腐はしっかりと水抜きをする。(30分程度)
- ②ボウルに豆腐を手でつぶしながら入れる。
- ③鶏ひき肉と玉ねぎみじん切り、◎を全部入れてよく混ぜる。
- ④フライパンに油を入れて混ぜておいた③をスプーンで好きな形に丸めて170℃でキツネ色になるまで揚げる。

野菜のみじん切りを加えても美味しいです

【豆腐生チョコ】

〈材料〉

- ・水切りした絹豆腐
- ・チョコレート
- ・純ココア・・・・・・・・まぶす程度

} 同量

〈作り方〉

- ①裏ごしした豆腐を湯煎したチョコレートとよく混ぜる。
- ②ラップかオープンシートを敷いた型に流し、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③固まったら切り分け、ココアパウダーをまぶす。

【豆腐レアチーズケーキ】

<材料> ケーキ型・クッキングシート

ビスケット生地

はちみつクッキー・・・80g
マーガリン又はバター・・・40g

豆腐チーズクリーム

A 絹豆腐または木綿豆腐・・・1/2丁 (150g)
砂糖・・・50g
クリームチーズ・・・120g
ヨーグルト・・・100g
B バニラエッセンス(or ラム酒)・・・2～3滴
レモン果汁・・・1/2個(大さじ1)
C お湯・・・大さじ2
クリスタルゼラチン・・・10g

ジャムゼリー

好きなジャム・・・60g
クリスタルゼラチン・・・5g
水・・・100cc

<作り方>

準備

- 豆腐をあらかじめザルやレンジで水切りをしておく。
(豆腐のパッケージの横2本対角線に切れ目を入れて逆さまにしておくとう水がきれます。)
- 型の周りにクッキングシートを敷いておく。

ビスケット生地

- ビスケット砕き、室温に戻したマーガリンまたはバターを加えて、よく混ぜる。
その後、型の底に敷き詰め、冷蔵庫で冷やす。

豆腐チーズクリーム・豆腐クリーム

- ミキサーにAの材料を入れて混ぜ合わせ、次にBを入れて更に混ぜる。
- Cのクリスタルゼラチンを豆腐チーズクリーム→お湯大さじ2に振り入れて溶かす。
豆腐クリーム→50℃に温めた牛乳100gに振り入れて溶かす。
- ④に⑤を入れてミキサーにかける。
- ⑥をビスケット生地の上に流し入れ、冷蔵庫で1時間冷やし固める。

ジャムゼリー

- 50℃のお湯100ccにクリスタルゼラチンを振り入れてとかし、ジャムを加えて混ぜる。
- 豆腐クリームが固まってから⑧のジャムゼリーを流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

型により厚みが変わりますが15cm丸型、20cm/パウンド型など好きな型で作ることができます

【豆腐ケーキ】

<材料> ケーキ型・クッキングシート

ビスケット生地

はちみつクッキー・・・80g
マーガリン又はバター・・・40g

豆腐クリーム

A 絹豆腐または木綿豆腐・・・1/2丁 (150g)
砂糖・・・50g
生クリーム・・・100g
ヨーグルト・・・100g
B バニラエッセンス(or ラム酒)・・・2～3滴
レモン果汁・・・1/2個(大さじ1)
C 牛乳・・・100g
クリスタルゼラチン・・・10g

ジャムゼリー

好きなジャム・・・60g
クリスタルゼラチン・・・5g
水・・・100cc

【甘夏みかんマーメイド】

<材料> 甘夏みかん・・・3個 ビートグラニュー糖(又は素精糖)・・・甘夏の重さの60～70%
<作り方>

- 甘夏はよく洗って、表面だけを薄く剥ぐ。
- ①を鍋に入れ、たっぷりの水を加えて水から煮る。強火にかけ、沸騰したら火を弱めて、30分ほど煮る。
- ②を冷水にとり、2～3時間つける。
- ③を再びリンゴの皮を剥くように白いワタの部分むく。この作業はボールの上で行い、このときに出る果汁は取っておく。果肉も屑から出してボールに入れ、屑の部分は捨てる。
- ④の白いワタの部分を千切りにする。
- ④、⑤と分量のグラニュー糖を鍋に入れアクを取りながら煮る。
- へうでかき混ぜた時に、鍋底が見えてすぐに隠れるくらいになったら火を止める。
- 熱いうちに煮沸した瓶に詰め、ふたをして逆さにして冷ます。

甘さを控えめ糖度を低くできますが、保存性が悪くなります。早めに食べるか冷凍がおすすめです