

g-max cooking no.28 えだまめ豆腐



枝豆は肝機能の働きを高めてくれる「メチオニン」というたんぱく質が多く含まれています！お酒のおともにえだまめ豆腐をどうぞ♪

[材料]

- 無調整豆乳 300cc
- 枝豆 300g
(むいた実 約 100g)
- 白だし 大さじ 1
- ゼラチン 5g

飾り用

- ミニトマト、イクラなど

[作り方]

- ① ゼラチンに豆乳を少量加え、ふやかしておく。
- ② 炊飯鍋にたっぷりのお湯を沸かし、塩（分量外）を適量入れ、枝豆を入れて5分ほど茹でる。
- ③ 茹でた枝豆をさやから出して、うす皮もむく。
- ④ スピードカッターにむいた枝豆、豆乳を少し加えペースト状になるまで混ぜる。
- ⑤ ミニポットに豆乳を入れ、火力「強」で温める。
- ⑥ ペースト状に混ぜた枝豆を豆乳に加えよく混ぜる。
- ⑦ 火を止めて、白だしを加えて混ぜ、ふやかしておいたゼラチンを加えてよく混ぜる。
- ⑧ お好みの型に⑦を注ぎ入れて、粗熱をとって冷蔵庫で2時間ほど冷やし固める。
★型を水でさっと濡らしておく、取り出しやすいです。

監修：  ジーマックス株式会社 管理栄養士

Memo