

GC びん牛乳でつくるおすすめレシピ (料理)

委員会名 大南・豊肥地区運営委員会

★料理名

牛乳ごま豆腐

★おすすめコメント

食欲のない夏に栄養たっぷりのごま豆腐を！

◆材料(4人分)

練りごま 20g

くず粉 15g

産直びん牛乳 175g

塩 少々 わさび、醤油 適宜

◆作り方

- ① ボウルにくず粉を入れ、分量の牛乳を少しずつ入れながら溶かしていく。
- ② ①に塩・練りごまを加える。
- ③ 鍋に②を入れ、はじめ強火で、まとまってきたら中火で約 10 分練り、型に入れ冷ます。
急ぐときは冷水に沈めると早く固まる。
- ④ 人数分に切り、底を表にして盛り付け、わさび醤油でいただく。

◆作り方・ポイント

くず粉を溶かすときは手先を使うとよい。