

# 豆花<sub>トウファ</sub>の簡単レシピ!!

台湾の人気スイーツである豆花を電子レンジで簡単に作ることができます！滑らかな舌触りと、豆乳のほのかな甘みがクセになる一品です！！



エネルギー177kcal

タンパク質11.0g

脂質7.4g

炭水化物356mg

カルシウム65mg

鉄2.5mg

## 材料(1~2人前)

- ・調製豆乳・・・200ml
- ・はちみつ・・・9g
- ・粉ゼラチン・・・5g
- ・水・・・15g(大さじ1)
- ・お好みのトッピング・・・適量

## 作り方

- ① 水にゼラチンをかけふやかす
- ② ボウルに調製豆乳とはちみつを入れる
- ③ ボウルを電子レンジに入れ、600Wで2分加熱する
- ④ 加熱したボウルにふやかしたゼラチンを加え、よくかき混ぜた後、電子レンジに入れ600Wで1分加熱する
- ⑤ ④を容器に流し入れ、スプーンで気泡を取り、表面を綺麗にする
- ⑥ 流し入れた容器よりも一回り大きい容器に氷水を張り粗熱を取った後、冷蔵庫に50分間入れ冷やし固める
- ⑦ 容器に盛り付け、お好みでトッピングをし完成

★底の広い容器で冷やすと**時短**に！

★トッピングには、黒蜜や練乳などもオススメ

