

✿食育クッキング✿

～手作り豆腐～

令和4年度



《手作り豆腐》

材料	3人分
大豆	100g
水	400ml
にがり液	20ml

作り方

- ①大豆は3倍の水に約20時間(冬の場合)漬けておく。
- ②①をつけ汁ごとミキサーに2分弱かける。
- ③鍋に2カップの水を煮立て、②を入れる。
- ④ミキサーに水100mlを入れ、ミキサーをきれいにして、③に加える
- ⑤鍋底をかき混ぜながら焦げないように静かに沸騰させ、一度火を消す。弱火で8分くらい煮る。
- ⑥⑤を熱いうちに、布巾をしいたザルで鍋にこす。布巾に残った分、かたく絞る。布巾の中に残ったものはオカラ。熱いのでしゃもじなどを使って絞る。
- ⑦豆乳を弱火にかけ、なべ底をかき混ぜながら80℃くらいの温度して火を止め、すぐにがり液をまんべんなく入れ、ゆっくりと数回かき混ぜる。
- ⑧澄んだところがでてきたら、ふたをして15分位待つ。澄んだところができないときは、再度80℃にしてすぐ火を止める。
- ⑨穴あきお玉で固まったところをすくいとり、器に盛る。

《卵の花の炒り煮》

材料	4人分
おから	120g
干し椎茸	5g(小3枚)
人参	48g
ちくわ	24g(小1本)
青ねぎ	24g
だし汁	160ml
椎茸もどし汁	
A 砂糖	小さじ1と1/2
みりん	小さじ1と1/2
酒	小さじ1と1/2
薄口しょうゆ	小さじ2と1/2
サラダ油	小さじ2と1/2

作り方

- ①水で戻した椎茸と、人参は短い千切り、ちくわは縦半分にして小口切りにする。
- ②鍋に油を熱し、人参、椎茸、青ねぎ、おからの順で炒め、Aとちくわを加えて、人参がやわらかくなるまで煮る。

《おからだんごのみそ汁》

材料	3人分
A おから	30g
もち粉	30g
水	25ml
白菜	75g
油揚げ	15g
みそ	18g
だし汁	390ml

作り方

- ①油揚げを細かい千切りにする。
- ②白菜は食べやすい大きさに切る。
- ③Aの材料をボウルに入れ、耳たぶぐらいの固さになるまでこねて、だんごにする。(1人3個)
- ④だし汁で①②を煮る。だし汁が沸騰してきたら③を入れる。
- ⑤だんごが浮いてくれば、みそで味をととのえる。