

# 温泉豆腐



エネルギー	95kcal
たんぱく質	7.3g
脂質	5.0g
塩分	0.7g

嬉野の郷土料理です。温泉水で温めるのが普通ですが、温泉水がない時には重層を使用してもできます。トロッと豆腐が溶けて柔らかくなります。野菜や肉などを加えてもいいですよ。

嬉野温泉病院 管理栄養士

## 〈材料〉1人分量

豆腐	100g	
重曹	0.2g	
葱	2g	
A	濃口しょうゆ	5g
	砂糖	2g
	すりごま	1.5g

## 〈作り方〉

- ①お湯を沸かし、重曹を入れま  
す。
  - ②①に豆腐を入れて温めます。
  - ③お湯が白濁し、豆腐が溶けて  
きたら火を止めます。
  - ④葱は小口切りにし、Aを混ぜ  
てごましょうゆを作ります。
  - ⑤器に豆腐を入れ、葱・ごましょ  
うゆをかけて出来上がり。
- ※水500mlに対して重層小さ  
じ1が目安。あまり煮込むと  
すが出来ますので注意。豆腐  
は木綿でも絹でも大丈夫。野  
菜を入れる場合は白濁してか  
ら入れて下さい。野菜を先に  
入れるとトロツとなりません。