

牛乳豆腐



エネルギー	70kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	3g
塩分	0.6g

□当たりがなめらかで、子供から老人まで幅広く好まれる1品です。

牛乳を豆乳にかえることで、呉豆腐でもおいしく頂けます。

西光苑 管理栄養士

〈材料〉 1人分量

牛乳	50cc	
片栗粉	1.5g	
くず粉	2g	
食塩	0.1g	
砂糖	0.5g	
A	ごま	2g
	砂糖	2g
	濃口しょうゆ	3cc
オクラ	3g	

〈作り方〉

- ①鍋に牛乳・片栗粉・くず粉・食塩・砂糖を入れよく混ぜてから、中火で15分程ねり、型に流す。
- ②冷えて固まったら、切り分け、Aの調味料をかける。
- ③オクラを色よく茹で、薄切りにし、上に飾る。