

栄養たっぷり!! 豆乳で作るそば豆腐

材料（出来上がり約 300g 2～3人前）

・豆乳 250cc ・蕎麦粉 20g～30g ・お湯（ぬるま湯） 30cc～50cc ・ゼラチン（粉末） 5g

用意するもの

鍋・しゃもじ・計量カップ・バット（タッパ）

作り方

- ① 鍋に豆乳、そば粉を入れ、火をかけながら混ぜる。
- ② そば粉が溶け込んで沸騰しない程度（80℃前後）になったら、火を止めておく。



- ③ 計量カップにゼラチン 5g を入れ、ぬるま湯 30cc～50cc で溶かす。
（この時、お湯の温度が高すぎるとあとでゼラチンが固まらなくなってしまうので注意）
- ④ 先ほどの鍋の中にゼラチンを入れ、よくかき混ぜる。



- ⑤ バット（タッパ）に移し、氷水などでアラ熱をとり、冷蔵庫で 30 分以上冷やして出来上がり。

