

ゴマ豆腐<副菜>



エネルギー 69kcal

塩分 0.3g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

ゴマ豆腐はゴマの風味豊かな料理です。ゴマには、セサミンが豊富に含まれており、免疫を高める作用や血圧を下げる作用があります。



阿知須共立病院 栄養科



ゴマ豆腐の作り方



材料（2人分）

くず粉	15g
練りゴマ	15g
水	150ml
青じそ	少々
砂糖	小さじ1/5
しょう油	小さじ2/3

A



- ① 鍋にくず粉、半量の水を加え混ぜる。
- ② ①に練りゴマを加え、よく混ぜる。
- ③ 残りの水を加え、混ぜながら中火にかける。
- ④ とろみがついてきたら、15～20分加熱しながら混ぜ続ける。
- ⑤ バットに移し、冷やし固める。
- ⑥ 等分の大きさに切り、青じその千切りを飾り、混ぜ合わせたAをかける。

焦げないように、火加減には気を付けて
ぷるもちなゴマ豆腐をぜひ作ってみて
ください！



