



つくってみませんか

トウファ 甘酒の豆花

《材 料》(4人分)

無調整豆乳 …………… 1 カップ (200ml)

甘酒 …………… 1 カップ (200ml)

アガー …………… 5 g

きな粉 …………… 適量

黒蜜 …………… 適量

* 黒蜜は、黒糖 30 g に 30ml の水を入れて煮詰めて作っても OK

甘酒にはエネルギー代謝を助け、腸内環境を良好に保つ働きなど、さまざまな効果が期待できます。



《作り方》

- ① 鍋にアガーを入れ、豆乳を少しずつ加えて溶き、だまが残らないようにする。
- ② ①に甘酒を入れ、沸騰直前まで火にかける。
- ③ ②を容器に移し、粗熱をとって冷蔵庫で冷やす。
- ④ 冷えたらきな粉と黒蜜をかける。

(食生活改善推進会)