

身体の中の鬼を
食べて鬼退治



簡単やわらか SOY 餅

【材料(4人分)】

・絹ごし豆腐	150g
・無調整豆乳	150ml
・上白糖	50g
・かたくり粉	50g
・きなこ	大さじ2
・黒蜜	お好みで

美味しく作るコツは
とにかくよく練る事!
腕が疲れると思うけど
その分美味しくなります♪



【作り方】

- ① ボウルに絹ごし豆腐、上白糖、かたくり粉を入れて、豆腐のかたまりがなくなるまでよく混ぜます。
- ② 無調整豆乳を少しずつ入れながら、さらによく混ぜ合わせます。
- ③ 全体がなめらかになったら、フライパンに流し入れて、中火と弱火の中間位の火加減で、とろみがつくまでかき混ぜます。
- ④ とろみがつきはじめたら、火を弱火にして、お餅のようになるまでひたすら練り混ぜます。
- ⑤ 生地につやが出てまとまってきたら、水でぬらしたバットや器に入れて、上からラップをピッタリとかけて、表面を平らにします。
- ⑥ あら熱が取れたら、冷蔵庫で1時間から2時間冷やします。
- ⑦ 適度な大きさに切って、きなこをまぶしたら出来上がりです。黒蜜はお好みでかけてください。

【1人分の栄養価】 エネルギー:144kcal/たんぱく質:4.3g/脂質:2.6g/食塩相当量:0g