

豆乳でかんたん! 絶品手づくり豆腐の作り方

材料(2人分)

- ◆成分無調整の豆乳……………200ml
- ◆海精にがり……………2ml*

* 2ml = 小さじ半分弱(約50滴)、または小袋1包

●豆乳200mlの場合	加熱時間	蒸らし時間
湯煎	弱火で約3分	5分
電子レンジ	2分弱(500W)	5分

※大豆固形分の量によって、できあがりの固さが違います。
大豆固形分が多い方が、同じ時間加熱しても固まりやすいです。

失敗しないためのポイント

1
分量を
間違えない!



2
静かに
よく混ぜる!



3
加熱
しすぎない!



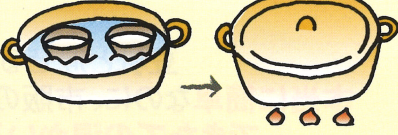



4
しっかり
蒸らす!


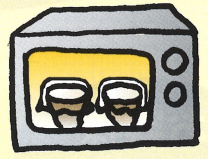



(注意) 冷蔵庫に入れ、できるだけ作った翌日中にお召し上がりください。

作り方 (湯煎) おすすめ★

- 鍋に2cmほどの湯を沸かす。

- 耐熱容器に、豆乳200mlと「海精にがり」を2mlを入れ、泡を立てないようにゆっくりとまんべんなく1分混ぜる。
※1人分ずつ作る場合は、ここで2つに分ける。

- ①の中に②を入れて、鍋のふたをして、**約3分弱火**にかける。
(参考)豆乳の中心温度が70℃以上でないと固まりません。
少しゆるいくらいでOK! 蒸らすことで固まります

- 火を止めて、そのまま**5分**蒸らす。


作り方 (電子レンジ)

- 耐熱容器に、豆乳200mlと「海精にがり」を2mlを入れ、泡を立てないようにゆっくりとまんべんなく1分混ぜる。
※1人分ずつ作る場合は、ここで2つに分ける。

- 空気の逃げ道を作るように、**ふわっとラップ**をして、**2分弱**電子レンジにかける。(500Wの場合)
※加熱しすぎると破裂することがあります。ようすを見て調整してください。
少しゆるいくらいでOK! 蒸らすことで固まります

- ラップをしたまま**5分**蒸らす。


手づくり豆腐の おいしい食べ方

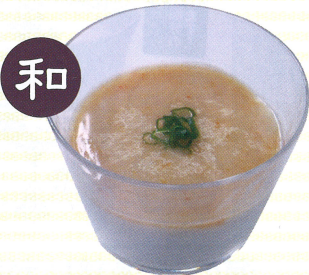
できたては、プルンとおいしい茶碗蒸し風。固めがお好きな方はしっかり冷やして◎
まずは何もつけずに、そのままお召し上がりください。豆乳本来の甘みが楽しめます。
お好みで、塩、醤油、お好きな調味料をかけてどうぞ。

いろいろ
アレンジ
♪

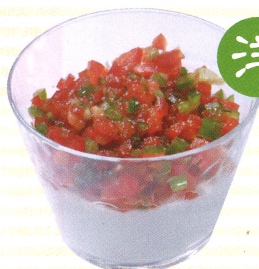
塩麴でコクをプラス!

「塩麴」に柚子こしょうを少しアクセントに加えて

和



洋



ハーブソルトでサラダ風!

みじん切りの季節野菜+「ハーブソルト」で

漬物でポリポリ! 食感がたまらない

みじん切りの「きゅうり諸味漬」+ごま油

中

