

豆花（トウファ）



2016/10/17

★写



1食当たり
エネルギー 156kcal

材 料 (1人分)

調製豆乳	100g
A [アガー	1.5g
砂糖	3g
ジャスミン茶（抽出）	30g
B [水	15g
砂糖	4.5g
フルーツ缶	30g
つぶしあん	15g
クコの実	1g
ミント	0.5g

作 り 方

【下ごしらえ】

- ①ボウルに「A」を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②鍋に「B」を入れ、加熱し一度沸かして砂糖が溶けたら火からおろし、ボウルに移す。粗熱がとれたらジャスミン茶（抽出）を加え、冷蔵庫で冷やしておく。
- ③フルーツ缶はザルにあげ、シロップを切り1.5cm角に切る。
※フルーツ缶の種類によって切り方は調整して下さい。
- ④クコの実の水で戻し、水気を切っておく。

【調理】

- ⑤鍋に調整豆乳を入れ、①を少しずつ加え泡だて器で静かに混ぜ合わせる。
- ⑥⑤を弱火～中火で加熱し、かき混ぜながら完全に溶かし、鍋の縁がフツフツになったら火を止める。

※豆乳が沸騰しないように注意して下さい。

- ⑦⑥をバットに流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。□

【盛付】□

- ⑧器にスプーンで大きめにすくった⑦を盛り、③、つぶしあんを盛る。②を静かに注ぎ、④、ミントを飾る。□

※アガーの分量はメーカー表記に従い調整してください。（ただし、柔らかめに固まるように規定量の8割位の量にしています。）

※トッピングはフルーツやあんこの他に、お好みでナッツやチアシード、きなこ、タピオカなどにアレンジ出来ます。

アレンジいろいろ★

ヘルシーアジアンスイーツ

豆花(トウファ)とは、豆腐のようなやわらかい豆乳ゼリーに、ほんのり甘いシロップをかけた台湾の伝統的スイーツ。固めて冷やすだけなので、手軽に作れます。

トッピングに旬のフルーツやナッツ、タピオカ、チアシードなどをちょい足しすれば、オリジナルのヘルシースイーツを

□