

○絹ごし豆腐○



材料二つで
とっても簡単！

材料 成分無調整豆乳 250g
4人分 にがり 大さじ 1.5 (7.5ml) ※豆乳の3%の量

- ① 鍋に豆乳、にがりを入れて混ぜる。弱火で熱し、ふつふつするまでゆっくり加熱する。
※強火で煮立たせると”す”が入るので弱火で火を通しましょう！
- ② 全体が固まってきたら火を止め、ふたをして10分ほど冷やす。

* にがりは希釈せず使用してください。

* にがりと同量の「酢」「レモン汁」でも似たようなものができます😊

* 電子レンジでもできます。(600W 2分ほど加熱)

(レンジや器によって加熱時間が異なるので様子を見ながらつくってください。)