



ごま豆腐

調理時間**40分**

(冷やす時間は含まない)

材料 (作りやすい分量)		作り方	
練りごま	130g	① フライパンに水、甘藷澱粉を入れてよく混ぜ合わせ、溶けたら、中火にかける。温まったら練りごまを加えて、よく練る	
甘藷澱粉	130g		
水	1L		
A	みそ	100g	② よく練ったら、粗熱をとり、流し缶に流しいれ冷やす
	砂糖	70g	
	酒	25cc	③ 別鍋にAの材料を入れて弱火にかけ、たれを作る
	みりん	25cc	

ポイント

練りごまで簡単にごま豆腐ができます。しっかり練ることが成功のポイント。甘だれで食べるのが島原流です。

■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 188kcal たんぱく質 4.2g 脂質 9.3g 食塩 0.8g