

●作ってみませんか【平成 21 年 5 月 1 日号】

## 豆乳の茶碗蒸風

燕市食生活改善推進委員協議会 燕分会

これが豆乳なの？と思ってしまう風味豊かな味わいです。寒天で固めるので、蒸し器を使わずに調理できます。

“ス”が立たないので、とても作りやすいです。

●材料（4人分）

粉寒天1/3 袋(4g入り)・だし汁130cc・豆乳400cc・しょうゆ大さじ2/3・塩小さじ1/2・

A（ムキエビ4尾・鶏肉40g・花型人参適宜）かいわれ菜少々

●作り方

①人参をゆでた鍋で、そぎ切りにした鶏肉をゆで、その後にムキエビをゆでる。／②

鍋にだし汁と粉寒天を入れ、2分ほど沸騰し煮溶かす。／③人肌(30～40℃)に

温めた豆乳としょうゆ・塩を加える。／④器に③を流し入れ、表面が固まりかけたら

①をのせ、さらに冷やし固める。

