

栄養たっぷり 牛乳ゴマ豆腐

[作り方・材料はこちら](#)



精進料理でおなじみのゴマ豆腐を、練りゴマを利用して手軽に作ってみませんか。今回は牛乳を使って、さらに栄養満点。育ち盛りのお子さんや、食の細かいお年寄りにもおすすめのひと品です。黒みつをかければデザートとして味わえます。

■1人分／
エネルギー:152kcal
タンパク質:4.8g 脂質:8.4g 塩分:0.8g
■所要時間／60分

教えてくれたのは／ 酪農家

100頭のホルスタインを飼育するご一家。搾乳は早朝と夕方の2回行い、1頭あたり毎日30リットルの牛乳が搾れます。よく作るというカッテージチーズは、約60度に温めた牛乳500ccに酢40ccを入れ、分離したらキッチンペーパーなどでこせば出来上がり。お好みで、塩少々で調味してもよいでしょう。

●材料【20cm×15cmの型の場合・8人分】

くず粉80g、塩小さじ2分の1、牛乳600cc、水200cc、練りゴマ(皮付き、皮なしどちらでも可)80g、ワサビ適量／A=だし100cc、しょう油大さじ1、みりん小さじ2
※調味済みの市販の「白だし」を利用すればとても簡単

●作り方

- (1) ボウルにくず粉、塩、牛乳、水を入れ溶かします。
- (2) 練りゴマに(1)を少しずつ混ぜ込み、全部を溶かしたら目の細かいザルでこします。
- (3) 鍋に(2)を入れ、弱火で20分ほどへらで練ります。分量が3分の2くらいになるまで煮詰めると、粘り気が強くなり、鍋肌から離れる感じになるので火を止めます。
- (4) 型を水でぬらし(3)を流し込みます。気泡の跡を残さないため、型を10cmくらいの高さから落として空気抜きをします。
- (5) 粗熱がとれたらふたをし、冷蔵庫で冷やします。
- (6) 適当な大きさにカットしたものを皿に盛り、ひと煮立ちさせて冷ました(A)と、ワサビを添えていただきます。