



## 食改さんの簡単おすすめレシピ

# 手作り豆腐

豆乳から作るお手軽レシピです。



食生活改善推進員  
垣内 外子さん (左)  
寺西 外美さん (中)  
前多美代子さん (右)

### 【材料】

無調整豆乳 400cc  
にがり 小さじ 2

### 【作り方】

- ①豆乳を鍋に入れたら80℃くらいまで温める。
- ②温まったら火をとめ、ゆっくりと泡立たないように豆乳を混ぜながら分量のにがりを少しずつ入れます。
- ③にがりを入れゆっくり混ぜていると、だまがたくさんできてきます。
- ④ざるの上にガーゼをしいて、だまになった豆乳を漉します。
- ⑤ガーゼの上を縛って、軽めの重しをのせて、20分放置します。(水切り)
- ⑥冷たい水に30分つけます。(余分なにがりはとれます)



①



②



③



④



⑥



⑤

【写真の説明】①はじめに大豆から豆腐を作る流れを説明②ミキサーで大豆を細かくつぶす③吹きこぼれないように注意しながら大豆を煮る④力を入れて豆乳をしぼる⑤少し冷ましてからにがりを入れて固める⑥できあがった豆腐をみんなで食べて、いつもの豆腐との味の違いにびっくりの児童ら

鳥屋小の児童と一緒に大豆から作りました！