落花生豆腐とアイスプラントの塩麹お澄まし

アイスプラントは
加熱すると少しとろっと
した食感になります

監修：管理栄養士 奥村 万寿美

落花生豆腐とアイスプラントの塩麹お澄まし

材料（2人分）

・落花生豆腐…120g
・花麩…2個
・アイスプラント…10g
・昆布だし汁…260g
・液体塩麹…小さじ2
・酒…小さじ1

作り方

① 花麩はぬるま湯で戻し、ふっくらしてきたら、両手で形を崩さないように水気を絞る。
② 昆布だし汁に液体塩麹、酒を入れひと煮立ちさせたら、花麩、アイスプラントを入れ、再びひと煮立ちさせる。
③ 落花生豆腐を、ほんのり温かくなる程度レンジで温め、器に盛る。
④ ②の汁と花麩、アイスプラントを天盛りする。
※ 昆布だしは、水500㎖に5㎝角の昆布をつけておくだけでよい。

【落花生豆腐】（作りやすい量）

・炒り落花生（ピーナツバター）…殻付き100g
・豆乳…250ml
・昆布だし汁…250ml
・わらび粉（片栗粉）…60g

※出来上がり重量約600ｇ

① 落花生は外皮と薄皮をむき、ミキサーに入れ、昆布だし汁を加えてジュース状になるまで攪拌し、ザルでこす（ピーナツバターを使用すると手間が省ける）。
② 鍋に移し、豆乳、わらび粉を入れ、よくかき混ぜながら中火にかけ、クリーム状になるまでゴムベラで全体を底から均一に混ぜる。
③ 水でさっと濡らしたバットに流し込み、表面に濡れラップをして、串などでラップに穴を空けて空気を抜き粗熱を取る。
※ 流しバットにラップを敷いておくと、落花生豆腐が取り出しやすい。
④ 冷蔵庫で冷やし固め、固まったら切り出す。

栄養成分（1人分）　この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版（八訂）
熱量…95kcal　たんぱく質…2.8g　脂質…3.8g　炭水化物…11.4g　食塩相当量…1.2g
※ アイスプラントの栄養価は含まず

2023.03