

胡麻豆腐



♡ 材料 1~2人前

<豆腐>
牛乳・300cc
生クリーム・75cc
水・190cc
練りごま・85g
砂糖・10g
みりん・15g
お酒・15g
くず粉・55g

<ゴマダレ>
練りごま・300g
煮切り酒・250g
はちみつ・100g

♡ 作り方

- ①ゴマダレの材料を全て混ぜる。
- ②豆腐の全ての材料を合わせる。
- ③鍋に入れて火をかけ練り上げる。
- ④練れたら流し缶に入れ、固まったらカットして、一度冷凍し、片栗をつけて油であげる。

♡ イケメンシェフからのアドバイス ♡



シェフ名：橋本晃治

ゴマには美肌効果、ダイエット効果があるといわれています。