



エネルギー
53 Kcal



たんぱく質
3.1g



脂質
1.6g



塩分
0.6g

海洋深層水豆腐



●作り方

- ① ボールに豆乳を入れ、駿河湾硬水を加えて泡が立たないように、ゆっくり混ぜる。
- ② 茶碗蒸しの器に静かに入れ、蓋をする。(一人前100cc位)
- ③ 蒸し器の湯が沸騰したら②を入れ、弱火で15分～20分蒸す。
- ④ 鍋にだし汁、醤油、砂糖、片栗粉を入れて混ぜる。混ぜながら加熱する。火を止めてから生姜の絞り汁を加え混ぜる。出来上がった豆腐にかけて頂く。

●材料 (5人分)

豆乳 2カップ
駿河湾硬水 1/2カップ

～生姜あん材料～

醤油 大さじ1強
砂糖 大さじ1弱
だし汁 1/2カップ
片栗粉 小さじ2弱
生姜の絞り汁 適宜



★ワンポイントアドバイス

駿河湾硬水はマグネシウム、カルシウムの濃度が高く、苦味があり飲料水には向きません。

【駿河湾深層水購入方法】

購入場所：深層水ミュージアム（焼津市鰯ヶ島）
利用時間：10時～15時 料金：10%まで 100円
定休日：月曜日



URL <http://www.hospital.yaizu.shizuoka.jp/>
その他のレシピはホームページでも公開中
焼津市立総合病院 栄養科

