

### 寄せ豆腐



【材料：4人分】

豆乳・・・1000cc  
(成分無調整)  
にがり・・・大さじ1  
湯・・・100cc  
薬味(お好み)  
・しょうが  
・ごま  
・ネギ(小口切り)  
・かつお節  
・しょうゆ

### 作り方

- ① 豆乳を鍋に入れ、時々かき混ぜながら、85℃まであたためる。
- ② その間に、湯(35℃)100ccに、にがり大さじ1を入れて溶かしておく。
- ③ 85℃になったら、火を止め、②のにがりを2～3回に分けて入れ、ゆっくりとかき混ぜる。十文字に切るようにゆっくり大きくかき混ぜる。
- ④ にがりを入れて10分くらい置くと、表面に水が浮き上がってくる。
- ⑤ パットの上にざるを置き、さらしをしき、④をお玉でずくい取って入れる。
- ⑥ 少し水気を切って、盛り付ける。

### 豆乳鍋



【材料：4人分】

銀ダラ・・・4切れ  
鶏肉切り身・・・8切れ  
絹ごし豆腐・・・1/3丁  
大根・・・600g  
白菜・・・600g  
にんじん・・・100g  
菜の花・・・150g  
糸こんにゃく・・・200g  
だし汁・・・600cc  
豆乳(成分無調整)・・・400cc  
食塩・・・小さじ2  
七味唐辛子・・・少々

### 作り方

- ① 大根は輪切り、にんじんは乱切りにし、下ゆでしておく。
- ② 白菜は3cm位に切る。
- ③ 菜の花は塩ゆで、糸こんにゃくは下ゆでして、5cmに切っておく。
- ④ 鍋に、だし汁・豆乳・食塩を入れて煮立て、鶏肉を入れる。
- ⑤ 菜の花以外の材料を入れ、約10分煮る。
- ⑥ 最後に菜の花を入れ、火を止める。好みて七味唐辛子をふる。

### ビーンズとツナの pasta サラダ



【材料：4人分】

ショートパスタ・・・50g  
水菜・・・40g  
にんじん・・・20g  
ツナ(缶)・・・60g  
大豆水煮・・・60g  
キドニービーンズ水煮・・・50g  
イタリアンドレッシング・70cc  
塩・こしょう・・・少々

### 作り方

- ① パスタをゆで、水気をきる。
- ② 水菜は5センチに切る。にんじんは千切りにする。ツナは、油を切る。
- ③ ①②③と、大豆とキドニービーンズを器に盛り、ドレッシングをあえる。

### チョコレートクッキー



【材料：25～30枚分】

バター・・・50g  
砂糖・・・30g  
卵・・・1/2個  
スウィート  
チョコレート・・・20g  
薄力粉・・・50g  
チョコスプレー・・・30g

### 作り方

- ① 準備  
1. バター・卵は室温にもどします。  
2. 薄力粉・砂糖は、それぞれふるっておきます。  
3. スウィートチョコレートは、荒く刻み、湯せんにかけて溶かします。  
4. オープンを、180℃に予熱しておきます。
- ② ボールにバターを入れ、泡立て器(手)でクリーム状に練る。砂糖を2回にわけて加え、白っぽくなるまで、すり混ぜる。
- ③ 卵を溶きほくし、②に少しずつ加え、その都度よく混ぜる。溶かしたチョコレートを加え、さらに混ぜる。
- ④ ③に薄力粉を加え、粉気が少し残るくらいまで、ゴムベラで切るように混ぜる。チョコスプレーを加え、粉気がなくなるまでさらに混ぜる。
- ⑤ ④を、直径1cmの丸口金をつけた、しぼり出し袋に入れ、オープン皿に5cm長さに絞り出す。
- ⑥ 180℃のオーブンで、約13分焼く。  
※しぼり出し袋や口金がない場合は、ポリ袋の角を1cmほど切って代用