



タウリンやグリコーゲンが豊富で、疲れを癒す高機能食材。眼精疲労の回復、糖尿病の予防にもよい。タンパク質が非常に多く、脂質が少ないのが特徴。グルタミン酸やコハク酸といった旨味成分もたっぷり!

～味噌仕立てのよもぎ豆腐～

よもぎ(乾燥)4g	熱湯大さじ1	くず粉25g
だし汁 1カップ	豆乳50ml	練りごま大さじ1
薄口しょうゆ小さじ1/2		塩少々

だし汁 3カップ	白みそ100g
----------	---------

(仕上げ)

菜の花8本	からし適量
-------	-------

【作り方】

- ① 乾燥よもぎは熱湯を加えて戻したあと、水気を切っておく。菜の花は塩ゆでしておく。
- ② くず粉にだし汁1カップと豆乳を少しずつ加えて溶かす。さらに練りごまを加えて混ぜたら鍋にこす。
- ③ 火にかけて練る。とろみがついてきたら薄口しょうゆ、塩、よもぎ(①)を加えてさらに3分ほど練り上げる。
- ④ 水でぬらした型に入れて平らにのぼし、冷やし固める。固まったら4つに切り分ける。
- ⑤ 鍋にだし汁を入れて火にかき、白みそを加えて溶く。
- ⑥ 椀に④を入れて⑤を注ぎ、菜の花(①)とからしを添える。

★アレンジ★ ⑤でユズ果汁を加えると、さっぱりとした仕上がりになる