

もちりミルクピーナッツ豆腐



アピールポイント(誰に食べてほしいか等)

子供から高齢者まで食べることができ、カルシウムも豊富に摂取できます。

嚥下食を勉強し、鹿児島県の郷土料理であるピーナッツ豆腐をヒントに考えました。

手軽に購入できる材料で、とっても簡単に作れます。

ソースはアレンジ次第で、前菜やデザートにもなります。(ドレッシング仕立てのソースだと前菜、黒蜜やきな粉をかけるとデザートになります。)

見た目もかわいく仕上げました。

調理時間

45  編集

材料・分量・材料費(4名分)

片栗粉 60g 50円

牛乳 200ml 100円

出し汁 80g 2円

ピーナッツバター 40g 92円

ミニトマト 40g(4個) 90円

一口モッツアレラチーズ 80g(5個) 350円

バジル 4枚 20円

オリーブオイル 4g 20円

岩塩 少々 4円

こしょう 少々 1円

作り方

<準備>

プリンカップにラップをはり1人5個分用意しておく。

1. 鍋に片栗粉、牛乳、出し汁、ピーナッツバターを入れ泡立て器で混ぜ合わせておく。
2. ①を火にかけ絶えず混ぜる(素早く)。
3. ②の鍋の中がポコポコと沸騰したら、1分程度混ぜて火を止める。
4. 準備しておいたラップに③の生地を小さじ1入れ、中にモッツアレラチーズを入れ、さらに上から3の生地を少量のせて、ラップを包む。
5. お皿に④を盛り(1人5個)オリーブオイル、岩塩、こしょうをかけて完成。