草津ハートセンターヘルシーレシピ

むせにくく食べやすい新しい食べ方

「粉豆腐ｄｅ洋風サラダ」

［ 材 料 ］小鉢 2～3 人分

・粉豆腐（こうや豆腐粉末）	15ｇ
・ベーコン	20ｇ → 太い千切り
・パプリカ(赤)	15ｇ → さいの目切り
・ズッキーニ	15ｇ→さいの目切り
・しめじ	30ｇ → 2 つにカット
・カツオ節だし汁	100ｇ
・牛乳	100ｇ
・粉ゼラチン	15ｇ（2 倍の水でもどす）
・塩	1ｇ

＜作り方＞

① フライパンを熱して、ベーコンを炒める。

② 野菜を加え軽く炒め、出し汁、牛乳を加えて野菜に火が通ったら、
塩とゼラチンを加える。
一旦火を止めて粉高野を加え、弱火で全体に水分が抜け、
しっとりするまで煮詰める。

ポイント！

③ 鍋からタッパーなどの容器に入れ替え、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。

④ 食べる前に冷蔵庫から出し、全体をよく混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

ポイント　粉ゼラチンを加えることで滑らかになり、むせ難くなります。