

# ヘルシー豆花（トウファ）

タンパク質摂取、口さみしい時、食欲がない時に



## 【材料】

- ・ 絹豆腐 360g
  - ・ 粉寒天 4g
  - ・ 水 200cc
  - ・ オーガニックエッセンシャルシロップ 大さじ2
- ・ お好みにオレンジやみかんなどの果物を添えてください

## 【作り方】

- ①鍋に粉寒天、水、オーガニックエッセンシャルシロップを入れ、沸騰してから2分すべての材料をにとかします
- ②絹豆腐をフードプロセッサーに入れ滑らかになったら①を加え、混ぜます。
- ③すぐにたべるとトロっとした触感になります。30分以上冷やすと、プリンのような触感になりますので、お好みに果物と一緒に食べてください

\* フードプロセッサーがない場合泡だて器でまぜてペースト状にするか、濾してください