

ジーマーミ豆腐

1人分 113 kcal



材料【90mlカップ15～20個分】

落花生	1カップ(200g)
水	1500cc
タピオカ	250g
たれ	
しょうゆ	50cc
みりん	50cc
砂糖	30g

作り方

落花生は水に一晩浸しておく。(10回ぐらい水をかえる)
皮をむいて水気を切る。

と分量の3分の1程度の水をミキサーに入れ、なめらかになるまでかける。
を布巾でこし、残りの水を加えながら絞る。

絞り汁にタピオカを加えよく混ぜて中火にかけ、透明になるまでよく混ぜながら練りあげる。(沸騰して15分位)

バットに流し入れ、冷やし固める。

たれを作る。分量のしょうゆ・みりん・砂糖を鍋に入れ、ひと煮たちしたら火を止める。ジーマーミ豆腐にたれをかけ、お好みでおろし生姜をのせる。

ジーマーミ豆腐で
出来たおからで

ピーナッツおから入りサラダ

作り方

おからはフライパンで乾煎りする。

有り合わせの野菜やハムなどを適当な大きさに切り、ドレッシングとおからと一緒に和える。