

ジーマーミ豆腐 ～マクトンゼロパウダーを使ったレシピ～



調理時間(目安)
30分程度

♪ワンポイントアドバイス

- 強カスカイスルーは60℃以上の飲み物や液状食品に溶かし、冷めるとゼリー状になります。とろみとして使用する場合は40℃程度までに冷ましてから強カスカイスルーをご使用下さい。
- マクトンゼロパウダーを13g使用することで、103kcalのエネルギーアップができます。

栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
177	2.2	15.2	8.5
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
129	80	40	0.3

日本食品標準成分表2020年版(八訂)で計算
弊社商品は商品パッケージの栄養成分表示から計算

■材料 (1人分)

水(豆腐用)	50g	<たれ>
★ マクトンゼロパウダー	13g	砂糖
ピーナッツバター	10g	みりん
強カスカイスルー(豆腐用)		しょうゆ
全体量(★)に対して1.5%(計算上1.1g)		水(たれ用)
		強カスカイスルー(たれ用)
		たれに対して1.5%(計算上0.1g)

■作り方

- ① 耐熱容器に水(50g)、マクトンゼロパウダーを入れてよく溶かし、ピーナッツバターを加え、ラップをして電子レンジで80℃以上に加熱する。途中、攪拌してピーナッツバターを溶かす。
- ② 泡立て器で攪拌しながら強カスカイスルー(1.1g)を加え、器に流し入れて冷やし固める。
- ③ 耐熱容器に砂糖、みりん、しょうゆ、水(3g)を混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジでひと煮立ちさせる。
- ④ ③が40℃程度までに冷めたら、攪拌しながら強カスカイスルー(0.1g)を加えてとろみをつける。
- ⑤ ②が固まったら、④のたれをかける。

！ ご注意！

電子レンジでの加熱後は容器も熱くなっておりますので、やけどにご注意下さい。

■使用製品



マクトンゼロパウダー



強カスカイスルー



ジーマーミ豆腐とは…

落花生を使った沖縄の郷土料理です。ジーマーミは落花生のことで、落花生の絞り汁にナムクジ(いもくず)を水で溶いて火にかけ、練り上げた「ゴマ豆腐」のような料理です。