

ジーマーミ豆腐 ～とろみ調整食品を使ったレシピ～



ジーマーミ豆腐とは…

落花生(ピーナッツ)を使った沖縄の郷土料理です。豆腐とありますが、大豆やにがりを使用しないで、さつまいもでんぷんで固めて作ります。

栄養成分値(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
178kcal	2.7g	15.1g	7.9g
ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量
129mg	81mg	40mg	0.3g

日本食品標準成分表 2010 で計算

■材料(1人分)

水	50g	<たれ>	
マクトンゼロパウダー		砂糖	1.5g
	12.7g(1包)	みりん	1.5g
ピーナッツバター	10g	しょうゆ	1.5g
強カスカイスルー		水	3g
	1.1g(全体量の約1.5%)	強カスカイスルー	0.1g(全体量の約1.5%)

■作り方

- ① 耐熱容器に水、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。

♪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、冷ますとゼリー状になります。とろみとして使用する場合は40℃程度まで冷ましてからご使用ください。

マクトンゼロパウダーを使用することで簡単にエネルギーアップできます。

■ご注意

電子レンジでの加熱後は容器も熱くなっていますので、やけど等にご注意ください。

■使用商品



マクトンゼロパウダー



強カスカイスルー