

所要
時間

10分

(水切り時間除く)

「豆乳の力」
クリーミー冷奴風

【材料・分量(1人分)】

豆乳の力 プレーン無糖-----100g

【トッピング】

しょうゆ-----適量

しょうが-----適量

かつお節-----適量

ねぎ-----適量

【作り方】

- 1 p3の作り方を参考に「水切り豆乳ヨーグルト風」を作る。
- 2 「水切り豆乳ヨーグルト風」にお好みの具材をトッピングして完成。

・POINT・

和食の定番副菜の冷奴も、ひと味変えてアレンジ!「豆乳の力 プレーン無糖」を水切りすることで、クリーミーで濃厚な味わいを楽しめます。汎用性の高い食材でつくれるので、食材口スを抑える工夫にも便利です。

栄養価(1人分)

| | |
|----------------|-----------------|
| エネルギー : 49kcal | たんぱく質 : 3.9g |
| 脂質 : 2.4g | 炭水化物 : 5.1g |
| 食物繊維 : 4.3g | 食塩 : 0.04-0.09g |

※しょうゆ、かつお節、ねぎは含まない。※水切りした水分の栄養価は考慮していません。