



とうふDEスイーツ

パンケーキ



豆腐

豆乳ににがりを入れて固めた
ものです。原料は大豆です。
もめん豆腐はかためる時布で
包んで水気を切ったものです。
絹ごしは布を使わずそのまま
かためたものです。

1. 材料(つくりやすい分量)

絹ごし豆腐	150g	← ミニパック2パック
ホットケーキミックス	100g	
卵	1コ	
豆乳	50cc	



POINT

2. つくり方

- ① 絹ごし豆腐をボールに入れて泡立て器でよく混ぜて なめらかにする。
- ② 残りの材料も入れてさらに混ぜる。
- ③ ホットケーキを焼くようにフライパン又はホットプレートで焼く。

♪ バナナやイチゴ、ブルーベリーを飾るとちまたで人気のパンケーキ屋さんみたいになります。

ハムやスライスチーズをくると巻いて 昼ごはんとしても...



夫の転勤で7年ほど十和田市に住んでいました。

近くに「とうふ屋さん」があってよくベビーカーを押して買いに行きました。十和田近郊の大豆で作ったかたい豆腐です。

買い物ついでにお店のおばちゃんとおしゃべりするのが

楽しみでした。ついでにおからも頂いて。おばちゃんお肌つやつやだったし...

← 豆効果?!