

10

ビシソワーズ風豆乳スープ

食べきり
ポイント
(工夫した点)

余りがちな高野豆腐をパンとじゃがいもの代用として調理しました。糖質を気にせず食べれるヘルシーな和風スイーツ

おいしさポイント

パサパサになりがちな高野豆腐をしっかり絞り、卵液をたっぷり含ませることで外はカリッと、中はフワツとした仕上がりに。

エピソード(考案のきっかけ)

いつも余りがちな高野豆腐の煮物。ヘルシーなのに地味なイメージの高野豆腐をおしゃれなカフェスイーツにできないかと考えた。



【材料・分量】 (3人分)

- ・ 高野豆腐の煮物 3枚
- ・ 水 100cc
- ・ 豆乳 300cc
- ・ コンソメ 1個
- ・ ブラックペッパー 少々

【作り方】

1. なべに水を入れ沸騰させ、高野豆腐をちぎって入れる。
2. 高野豆腐がとろつとなってきたら、豆腐とコンソメで味を付ける。

※作品番号9・10については、あわせて1つのメニューとして提案があったため、食べきりポイント、おいしさポイント、エピソードが同じ内容となっています。