

そくほう

♡ 作ってみませんか? ♡

デザートNO. 14 2022. 7. 13 志木中給食室

濃厚でつるんとして優しい味で美味しい!

豆花(トウファ)

<材料>10こ分

粉寒天 4g(小さじ1強)
水 200ml(カップ1)
砂糖 25g(小さじ3弱)
豆乳 200ml(カップ1)
生クリーム 200ml(カップ1)
プリンカップ 10こ

※果物はお好みで270g

給食は、りん缶と黄桃缶を使用しました。

<作り方>

- ① 鍋に粉寒天と水を入れよく溶かしながら沸騰させます。沸騰したら少し弱火にしてコトコト煮ます。
- ② ①に砂糖を入れ、溶けたら、人肌にしておいた豆乳を入れ、大きくそっと混ぜて生クリームを加えたら火を消します。
- ③ カップに等分に流し入れて固めます。
※20分くらいたってやや固まってきたところでお好みの果物をのせます。

台湾で人気のデザート豆花(トウファまたはドウファ)です。豆腐より少し柔らかくて、上に白玉だんごやタピオカ、果物、小豆などをのせて、シロップをかけていただきます。給食は国産の缶詰の果物をのせて作りました。初めて出すので、試作をして先生たちに食べてもらって甘さやかたさの意見をもらってこの味に決めました。シロップをはじめはかけていたのですが、配膳の時にこぼしてしまうのでは?という意見もあり、かけないことにしました。「もっと甘い方がいい。」という声もありましたが、豆乳で作っているので優しい味で、生クリームも同じ量を使っているため、濃厚でおいしいですよ。おうちではいろいろのせて召し上がってください。



<栄養価>1こあたり	
エネルギー	128kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	9.4g
カルシウム	16mg
鉄分	0.2mg
食物繊維	0.3g
マグネシウム	7mg
亜鉛	0.1mg
塩分	0g
糖分	2.5g+α