

今月のレシピ

暑い日に食べたい ひんやりスイーツ&さっぱりおかず

表紙のレシピ

トウファ ひんやりとろ〜り“豆花”風

調理時間

15分

※冷やす時間を除く

1人分(レシピ1/2量) *カロリー: 303kcal *食塩相当量: 0.1g

材料(2人分) ●電子レンジは600Wを使用

CO・OP 有機豆乳 (無調整)……………400ml	冷凍カットマンゴー…80g
砂糖……………大さじ1	ゆであずき……………70g
粉ゼラチン	くるみ……………16g
①(水でふやかしておく)…5g	水……………40ml
水……………大さじ3	砂糖……………20g

1. 小鍋に豆乳を入れて中火で沸騰直前まで加熱し、火を止めて砂糖と①を加えてよく混ぜる。
2. 1をボウルに移し、氷水に当てて冷やして粗熱が取れたら冷蔵庫で3時間以上冷やしかためる。
3. 冷やしている間に②を耐熱容器に入れて電子レンジで50秒〜1分加熱して砂糖を溶かし、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
4. 2を大きめのスプーンですくって器に盛り、③のをせ、3のシロップをかける。



なめらか食感
とろ〜り

「豆花(トウファ)」とは……
豆乳を使った台湾の
代表的なスイーツのこです。

POINT

無調整豆乳は、沸騰すると分離してボソボソの食感になってしまいますので注意して加熱してください。

ゴーヤとツナの和え物

調理時間

15分

1人分(レシピ1/2量) *カロリー: 143kcal *食塩相当量: 2.1g

材料(2人分) ●電子レンジは600Wを使用

ゴーヤ(ニガウリ)……………1本	CO・OP つゆの素3倍濃縮…大さじ1と1/2
砂糖…小さじ2	鶏がらスープの素(顆粒タイプ)、
①塩…小さじ1	②いりごま(白)……………各小さじ1
ツナ(缶)(汁を)……………1缶	ごま油……………大さじ1
切っておく)…1缶	かつお節……………10g
	かつお節(トッピング用)……………適量

1. ゴーヤは縦半分切って中の種とワタをスプーンで取り除き、薄切りにして耐熱ボウルに入れ、①をまぶしてしっかりとみ込む。
2. 1にラップをして電子レンジで1分半加熱し、すぐに氷水に入れ熱が取れたらぎゅっと絞って水気を切る。
3. ボウルに2とツナをほぐし入れて②を混ぜ合わせる。
4. 3を器に盛り、トッピング用のかつお節を散らす。

ほどよい苦味で
食入やすい

POINT

ゴーヤは
ザラザラ感がなくなるまで砂糖・塩をもみ込むことで苦味がやわらぎます。