



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## オーツミルクで作る 寒天 ミルクごま豆腐



### オーツミルクvs牛乳 比較してみました

調理時間 約15分 ※冷凍し固める  
時間は要りません



	一人あたりの エネルギー	食塩相当量	食物繊維量
オーツミルクで作ると	57kcal	0.8g	1.9g
牛乳で作ると	60kcal	0.8g	1.8g

※記載の栄養成分表記は全て目安の数値です ※砂糖未使用のオーツミルクと牛乳を差し替えて同じ分量、同じ工程で調理した場合の比較数値です

### ■材料 (4人分)

オーツミルク…………… 50ml  
ねりごま …………… 30g  
水 …………… 150ml  
白だし…………… 大さじ2  
粉寒天…………… 4g  
ねりわさび …………… お好みで

### ■作り方

- ①ボウルにオーツミルクとねりごまを入れてよく混ぜておく
  - ②鍋に水と白だしを入れ、粉寒天をダマにならないようにふり入れ弱火にかけながら沸騰するまでかき混ぜ、沸騰後1分以上さらに加熱する
  - ③①に②を加えて混ぜ合わせ、器に流し入れ冷やし固める
  - ⑤お好みでわさびを添える
- ※きなこや、黒蜜をかけて、スイーツとしてもお楽しみいただけます

cooking memo