

ヘルシーな台湾スイーツ

「豆花（トウファ）」を手作りして、
海外気分を味わってみませんか？

豆花（トウファ）とは、
絹ごし豆腐のような食感の、
豆乳で作られた台湾を代表する
ヘルシーなスイーツです。

柔らかく煮た豆や蓮の実、
フルーツをトッピングして、
黒糖などの甘いシロップをかけていただきます。
トッピングによって味やボリュームが変わるので、
台湾では昔から朝食や甘味として親しまれています。
海外へ気軽に旅行に行けないこの時期、自宅を手軽に、
海外スイーツを手作りしてみませんか。

台湾甜食



トッピングの薬膳食材の煮込みも
BUYDEEM 薬膳ポットならカンタン！
インナーポットを使えば、
豆乳を焦がすことなく温められ、
黒糖を煮詰めたシロップもお手のもの。



台湾風ヘルシースイーツ 豆花

●材料

無調整豆乳 300g
ゼラチン 5g(水大さじ2でふやかしておく)
お好みのフルーツ 適宜
A: 蓮の実大さじ2、はとむぎ大さじ2、水200ml
B: 緑豆大さじ2、乾燥なつめ8個、きび砂糖大さじ1/2
C: 黒糖大さじ2、生姜薄切り6枚、水200ml

薬膳ポイント

トッピングの蓮の実、緑豆、はとむぎ、なつめは、猛暑で弱ったからだをケアする薬膳食材です。アジアのスイーツには、夏の暑さをケアする食材が上手に取り入れられています。

●つくりかた

1. Aの材料を合わせて冷蔵庫で半日以上おく。
2. BUYDEEM薬膳マルチポット本体に水1,000mlを張り、豆乳を入れたインナーポットをセットして沸騰とスタートを押す。
3. アラームが鳴ったら、豆乳にゼラチンを加えて溶かし、容器に移して冷蔵庫で冷やし固める。
4. BUYDEEM薬膳マルチポット本体に、AとBを入れて、1000mlのラインまで水を加える。Cを入れたインナーポットを本体にセットして蓋をし、30分ボタンとスタートを押す(ダブル調理)。
5. アラームが鳴ったら、本体(トッピング)とインナーポット(シロップ)、それぞれを清潔な容器に移して冷蔵庫で冷やす。
6. 3をスプーンですくって器に盛り付けてから、トッピングとシロップをかけていただきます。



#95102
薬膳マルチポット1.5ℓ
¥19,800(税込)

身近な食材で簡単にできる薬膳料理や毎日のレシピをたくさん紹介しています



株式会社アントレックス
ヘルシーフードプロダクト 担当: 飯高
iidakasatoko@entrex.co.jp
東京都新宿区新宿2-19-1
www.entrex.co.jp

