

# 綾 循

# レ シ ピ

材料はこちら



豆乳を使った一品



酢の力で豆乳が固まります



裏面にレシピがあります

台湾の朝ごはん/塩分1.1-1.3g

## シャントウジャン



材料（1人前）

- 豆乳（無調整）・・・・・・・・・・200ml
- ザーサイ・・・・・・・・・・15g
- 干しエビ・・・・・・・・・・5g
- 小葱・・・・・・・・・・適量
- ラー油・・・・・・・・・・お好みで
- ※辛いのが苦手な人はごま油を使用してください
- 中華スープの素（顆粒）・・・・・・・・2g
- 酢・・・・・・・・・・8g
- 仙台麩・・・・・・・・・・お好みで
- ※本来は揚げパンなどを浮かべるようですが今回は  
仙台麩（油麩）で代用



作り方①

干しエビとザーサイを乾煎りして  
香りを出す

豆乳を温める。鍋の周りが沸々とする程度にしてください  
※豆乳が分離してしまう恐れがあります



作り方②

①の乾煎りした干しエビとザーサイと小葱・調味料・仙台麩をお椀に入れて温めた豆乳を加える。

よくかき混ぜたら出来上がり

少し時間が経つと「酢」の力で豆乳が固まりトロミがでてきます。



台湾の朝ごはんとして日本でも食べられるお店が増えてきました。お手軽に作れて減塩の工夫がいっぱいに詰まった料理です。

豆乳は無調整のものをご使用ください。調整豆乳は固まらない恐れがあります。

こちらの料理は減塩の工夫の中の1，うま味を加える（干しエビ・豆乳）2.香りを加える（葱・ラー油）他にも減塩の工夫の仕方は沢山あります。栄養指導も行っていますのでお食事で気になることがある方は、ぜひお越しください。