

# みるくトーフdeとろ〜いヨーグルト



## 材料・分量(4人分)



### 「A」

- ・ 牛乳 . . . . . 300ml
- ・ トマト汁 (1個分位) . 100ml
- ・ そば粉 . . . . . 大2
- ・ 卵 . . . . . 4個
- ・ 塩、砂糖 . . . . . 少々

### 「B」

- ・ プレーンヨーグルト . 200ml
- ・ 生クリーム . . . . . 50ml
- ・ 長いも . . . . . 100g

### 「C」

- ・ はちみつ . . . . . 大1
- ・ グラニュー糖 . . . . 大さじ 1.5
- ・ レモン汁 . . . . . 大さじ 2
  
- ・ ブルーベリージャム . 中さじ 4
- ・ ミント . . . . . 4枚



## 作り方



- ① ヨーグルト 10分程水分を切る。トマトを湯むきにしてこす。
- ② Aを混ぜ合わせ、こし器でこして蒸す。
- ③ 長いもをすりおろして、生クリームをホップして、ヨーグルトと合わせ、Cも合わせてソースを作る。
- ④ ②の蒸した豆腐をスプーンでくずしながら器に盛り、ソースをかけ、ジャムをのせ、ミントを飾り完成。

## ポイント

薄味の豆腐とソースのレモンがアクセントとなり、骨粗鬆症は嚙んで骨アップです。冷まして食べてください。