

## ◎豆腐ババロア

### 材料 (4人分)

絹ごし豆腐	1丁
プレーンヨーグルト	200g
牛乳	1カップ
砂糖	60g
A	
粉ゼラチン	大さじ1
水	50cc
洋酒	大さじ1



### 作り方

- 1 Aを合わせておく。小鍋に牛乳を入れて火にかけ、煮立ったら砂糖を加えて煮溶かし、火を止めて手早くAを加えて溶かす。
- 2 ボールに豆腐を入れて泡立て器でなめらかなクリーム状になるまで混ぜ、ヨーグルトと洋酒（コアントロー、なければ白ワイン）を混ぜる。
3. クリーム状になったら 1. のゼラチン液を加えて氷水に浮かべて静かにかき混ぜ、器に流し入れる。冷蔵庫で1時間以上おいて冷やし固める。

## ◎ひじきとおからの豆乳煮

### 材料 (4人分)

ひじき(乾)	20g	三つ葉	1/2束
おから	100g	豆乳	1カップ
干しいたけ	2枚	サラダ油	大さじ1
人参	50g	味噌	大さじ1
A [みりん、砂糖、醤油各大さじ1]			



### 作り方

- 1 ひじきは汚れを除いて水に浸して15分ほどおいて水気をきる。干しいたけは水で戻して軸を取り除き、せん切りにする。
2. 人参は細切り、三つ葉は葉と茎に分け、茎の部分を3~4cm長さに切る。
3. フライパンにサラダ油を熱してひじき、人参、しいたけを炒め、全体がなじんだら、おからと豆乳を加えて炒め合わせる。
4. Aの調味料を加えて混ぜ合わせ、最後に味噌を加えて三つ葉の茎の部分を入れてさっと混ぜ、火を止める。三つ葉の葉の部分を加える。