

薬膳式・台湾豆花（トウファ）



材料 2 人分

カリフォルニアプルーン	大さじ 1	砂糖	小さじ 1
成分無調整の豆乳	120g x 4 枚	しょうが（スライス）	各大さじ 1
コーンスターチ	小さじ 1/4	いちご	小さじ 2(8g)
粉寒天	少々	乾燥白きくらげ	40g
水	小さじ 4	ピーナッツ（無塩）	8 個

トッピングはスライスレモンやタピオカ、シロップで柔らかく煮たさつまいもやあんこ等を加えるのもおすすめです。冬は温めて、夏はキリッと冷やしても◎季節や体調に応じてアレンジできる食べ方も豆花の魅力のひとつです。

プ活 はじめよう。

詳しい調理方法やプルーンを使った他のレシピはこちら

