

愛彩だより



2015 10月号

◎お知らせです

- ・10月08日(木) とうふの日～ 商品がお買い得になります
- ・10月18日(日) おにっこ祭り 出店参加します
- ・10月24日(土) にぎわい夕市 セツ梅にて開催されます
- ・10月31日(土) 11月1日(日) 深谷市産業祭に参加します

■えん旅 両日とも定員いっぱいとなりました！

■第八回 深谷ななマルシェ 11月29日(日)開催決定！

シリーズ

今月のレシピ 第1弾：とうふクリームを作ろう！

今、ちまたで噂の ヘルシーレシピ「とうふクリーム」。生クリームの代わりに使ったり、デザートを作ったりと、ヘルシーながら色々な料理に流用できます。まだご存じない方の為に、その作り方を解説します。

■クリーム自体の作り方はいたってシンプル。お豆腐をフードプロセッサーやミキサー等に入れ、調味料と一緒に攪拌すれば出来上がり！ その利用方法を紹介♪

とうふのマヨネーズ

水切りした木綿豆腐：100g
レモン汁：小さじ1杯
白みそ：小さじ1/2杯
はちみつ：小さじ1/2杯
梅酢：大さじ1杯

※攪拌すれば、マヨネーズの代わりに



レアチーズ風豆腐クリーム

豆腐：一丁(木綿・絹どちらでも)
レモン汁：小さじ1～2杯
ラム酒：大さじ1杯
はちみつ：大さじ6杯
バナナ：1本

※攪拌して冷蔵庫で冷やせば出来上がり

皆様の自慢のレシピも随時募集中です！

ワーカーズコープ 埼玉北部地域福祉事業所 深谷とうふ工房
埼玉県深谷市大谷1548-3
TEL/FAX 048-574-4789 e-mail: toufukoubou@roukyou.gr.jp
HP: <http://park11.wakwak.com/~toufukoubou/>