



鹹豆漿（シェントウジャン）

台湾の定番朝ご飯。温めた豆乳を器に注ぐだけ！豆乳とお酢の化学反応により、とろけるおぼろ豆腐のような食感に仕上がります。

【材料（1人分）】

無調整豆乳	200ml
酢	小さじ2
醤油	小さじ1
桜えび	小さじ2
ザーサイ	5g
ごま油	小さじ1/2

※お好みで青ねぎ・ラー油を適量

エネルギー：125kcal
たんぱく質：9.1g
塩分：1.6g



【作り方】

- ①ザーサイを細かく刻む。
- ②器に酢・醤油を入れる。
- ③鍋に豆乳を入れて沸騰しないように弱火にかける。
沸騰直前で火からおろし、調味料の入った器に注ぐ。
- ④桜えび・ザーサイをのせ、ごま油をまわしかけたら出来上がり。

台湾では、油條(ヨウティアオ)という揚げパンと食べるのが定番。食パンやバゲットを浸しながら食べるのもおすすめです。酸味が苦手な方は、黒酢に変えると酸味を抑えることができます。



豆乳は必ず無調整豆乳をお使い下さい。沸騰させると固まらなくなります。鍋のふちがふつつふつとしてくるくらいが温めの目安です。