

ちびっつとコラム

今注目のスーパーフード 「粉豆腐」

日本のスーパーフードともよばれる高野豆腐を粉状にした「粉豆腐」が今注目を集めています。粉状なので、色んな料理に混ぜることができ、手軽に摂取することができます。市販品の粉豆腐が手に入らない場合は、普通の高野豆腐をおろし金ですりおろすだけで、自宅でも簡単に粉豆腐を作れますよ。



(P.N. ミナフジコ)