

# RECIPE COLLECTION of MINERALS

「希望の命水」レシピ集【13】

## これはもう料亭の味！超簡単揚げだし豆腐

### I. 材料（3～4人前）

- ①希望の命水・・・30cc  
(10倍濃縮なら3cc)
- ②めんつゆ・・・200cc
- ③水（または昆布だし）200cc
- ④大根・・・2分の1本
- ⑤絹豆腐・・・2丁
- ⑥片栗粉・・・適量
- ⑦油・・・適量
- ⑧ネギ（万能ネギ）・・・適量



※③の水の代わりにミネラルを使った昆布だしを使えば、さらに  
うまみが増します。(レシピ集3参照)

※ここで使っためんつゆは2倍濃縮のものです。タイプによって  
水の量は調整して下さい。



### II. 作り方

#### だし汁

- ①大根をおろし器ですり下ろす。
- ②めんつゆと水（または昆布だし）と「希望の命水」を鍋に  
入れ沸騰させる。

③おろした大根を入れ、弱火でしばらく煮る。

※熱を加えることで大根おろしの辛みが消え、  
まろやかな甘味が出ます。

#### 豆腐

- ①豆腐はキッチンペーパー等で軽く水分を取り、  
大きめに6等分程度に切る。
- ②ビニール袋に片栗粉を入れ、その中に豆腐を入れて  
袋を揺らしながら粉をまんべんなくまぶす。
- ③②の豆腐を油で揚げる。

最後に揚げた豆腐を熱いだし汁の中に入れ、軽く煮  
立たせる。あとは容器に盛り、ネギを散らせば完成。



大根、ネギ、それから豆腐も調理前にミネラルに浸けて下さいね！



株式会社 JES (ジェイ・イー・エス)

〒164-0003 東京都中野区東中野 3-8-13 MSRビル 7F

電話：03-3364-7401 FAX：03-3364-7407

<http://j-smc.co.jp>

ミネラル失調状態の現代。「希望の命水」は 36 種類以上の調和の  
とれた濃縮「生体ミネラル」溶液です。農薬化に対抗し、「足らな  
いものを補い、要らないものを排出」します。