SILKEN TOFU Recipes



Approximate weight

“liquid” 液体
1 cup = 8 oz = about 240 ml
1/4 cup = 2 oz = about 60 ml
1/2 cup = 4 oz = about 120 ml

“flour” 小麦粉
1 cup = about 120g
1 tablespoon = about 7.5g

“Brown sugar” ブラウンシュガー
1 cup = about 130g
1 tablespoon = about 9g

“ Butter, Spread ” バター、スプレッド
1 cup = about 190g
1 tablespoon = about 15g

“ Breadcrumbs ”パン粉 = about 60 g

“ Yogurt ”ヨーグルト
1 cup = about 240g

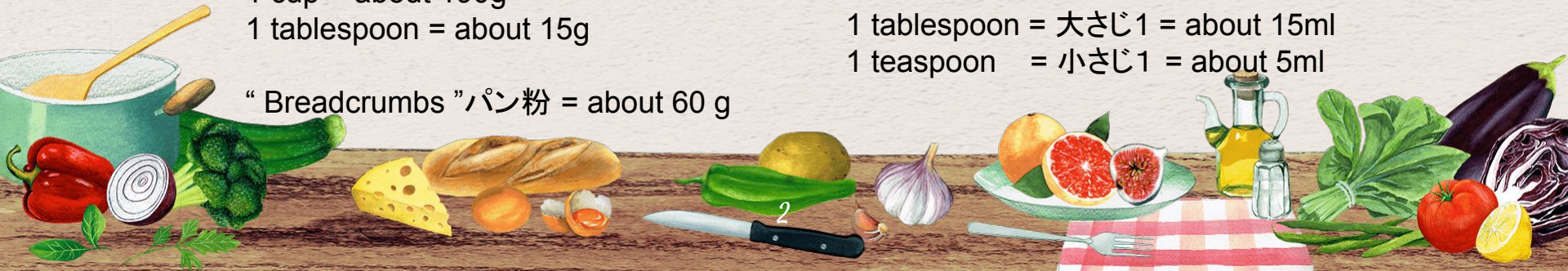
“honey, syrup” はちみつ、シロップ
1 cup = about 330g

“ Nuts”ナッツ等
1 cup = about 120g

“ Chocolate Chip ” チョコレートチップ
1 cup = about 180g

“ Dried fruit ” ドライフルーツ
1 cup = about 140g

1 tablespoon = 大さじ1 = about 15ml
1 teaspoon = 小さじ1 = about 5ml



Crispy Tofu Nuggets

Yield:4 servings Cooking Time: 30 minutes



Ingredients

- 1 package (300 g) SILKEN TOFU
- 1 cup all-purpose flour
- 1 cup seasoned breadcrumbs
- 1/2 teaspoon baking powder
- 1/2 teaspoon baking soda
- Pinch of salt
- 1/2 teaspoon garlic powder
- 1/2 teaspoon onion powder
- 1 teaspoon red pepper flakes
- 2 egg whites
- Frying oil

Instructions

- Remove the tofu from the package, and Wrap the tofu with a paper towel. Set it aside.
- In a bowl, mix the breading Ingredient List: baking powder, baking soda, seasoned breadcrumbs, flour, and salt.
- In a different bowl, prepare the inside of the nuggets. Mash the tofu with the garlic, onion powder, and red pepper flakes.
- Finally, whisk the egg whites separately and add them to the tofu. Form the appropriate shape of nuggets or sticks you want.
- If it's too soft, add a little breading to it.
- Then, dip in the breading and then put them in hot oil. Fry the nuggets or sticks until perfection.
- Serve with ketchup.

クリスピー豆腐ナゲット

4人分　調理時間:30分



材料

- SILKEN TOFU　1パック(300 g)
- 小麦粉　1カップ
- 味付きパン粉　1カップ
- ベーキングパウダー小さじ1/2
- 重曹 小さじ1/2
- ひとつまみの塩
- ガーリックパウダー 小さじ1/2
- オニオンパウダー 小さじ1/2
- 一味唐辛子　小さじ1
- 卵白 2個
- 揚げ油

手順

- 豆腐をパッケージから取り出し、ペーパータオルで豆腐を包み、そのまま置いておきます。
- ボウルに、パン粉の材料を混ぜる。ベーキングパウダー、重曹、味付きパン粉、小麦粉、塩。
- 別のボウルで、ナゲットの中身を用意する。豆腐にガーリックパウダー、オニオンパウダー、一味唐辛子を加えてつぶす。
- 最後に、卵白を別に泡立てて、豆腐に加える。ナゲットやスティックなど、好きな形に成形する。
- 柔らかすぎるようなら、パン粉を少し加える。
- そして、パン粉を付けてから、熱した油に入れる。ナゲットまたはスティックを完全に揚げます。
- ケチャップをつけて召し上がれ。

Mushroom Spinach Mac And Cheese

Yield:4-6 servings Cooking Time: 60 minutes



Ingredients

- 1 package (300 g) SILKEN TOFU
- 14 oz. (400g) elbow macaroni
- 7 oz. (200g) shredded Swiss cheese
- 1/2 cup (120 g) Greek yogurt
- 1 teaspoon. Dijon mustard
- 1 tablespoons. olive oil
- 7 oz. (200g) portobello mushrooms, stemmed and sliced
- 1 cup frozen spinach, thawed
- 1 onion, diced
- 2 cloves garlic, minced
- salt and ground black pepper to taste

Instructions

- Boil lightly salted water in a big pot. In the boiling water, cook elbow macaroni for 8 minutes until soft but not mushy; tossing sometimes. Strain and remove to a casserole dish.
- Turn the oven to 350°F (175°C) to preheat.
- In a food processor, process tofu for 2 minutes until smooth. Add mustard, yogurt, and cheese. thoroughly blend to mix.
- In a big skillet, heat oil over medium-high heat. Add garlic, onion, spinach, and mushrooms. Sauté for 5 minutes until soft. Mix the tofu mixture into the skillet. Cook for 2-3 minutes until the flavors blend. Use ground black pepper and salt to season.
- Add the mushroom and tofu mixture to the casserole dish with the macaroni. mix to blend. Put on aluminum foil to cover.
- Put in the preheated oven and bake for 30 minutes until turning golden and bubbling.

きのことほうれん草のマカロニ＆チーズ

4～6人分　調理時間:60分



材料

- SILKEN TOFU　1パック(300 g)
- エルボマカロニ 400g
- 細切りスイスチーズ 200g
- ギリシャヨーグルト 120 g
- ディジョンマスタード 小さじ1
- オリーブオイル 大さじ1
- ポートベラマッシュルーム200g（軸ごとスライス）ブラウンマッシュルームで代用
- 冷凍ほうれん草 1カップ（解凍）
- 玉ねぎ 1個（さいの目に切る）
- にんにく 2かけ（みじん切り）
- 塩と粗びき黒胡椒で味を調える

手順

- 大きな鍋に軽く塩を入れたお湯を沸かす。沸騰したお湯で、エルボーマカロニを分ほど、時々混ぜながら、柔らかくなるまで茹でる。漉してキャセロール皿に取り出す。
- オーブンを175度に予熱する。
- フードプロセッサーで、豆腐を滑らかになるまで2分間攪拌する。マスタード、ヨーグルト、チーズを加え、よく混ぜます。
- 大きなフライパンに油を引き、中火で熱する。にんにく、玉ねぎ、ほうれん草、きのこを加え、しんなりするまで5分間炒める。豆腐を混ぜたものを、フライパンに入れ、味がなじむまで2～3分間炒める。粗びき黒こしょうと塩で味を調えます。
- キャセロール皿にマカロニを入れ、豆腐ときのこの混合物を混ぜ合わせ、なじませる。蓋をするようにアルミホイルをかぶせます。
- 予熱したオーブンに入れ、焼き色がついて泡立つまで30分ほど焼きます。

Tofu Balls In Tomato Sauce

Yield:4 servings Cooking Time: 60 minutes



Ingredients

- 1 package (300 g) SILKEN TOFU, drained, dried and cubed
- 2 onions, finely chopped
- 4 garlic cloves, finely chopped
- 1 tbsp dried oregano
- 1 cup (60g) breadcrumbs
- 2 tablespoons. all-purpose flour
- 2 tablespoons. olive oil
- 1 yellow paprika, deseeded and chopped
- 1 cup (240 ml) chicken stock
- 14oz. (400g) can chopped tomatoes
- salt and ground black pepper

Instructions

- Place the Tofu, half the onions, half the garlic, half the oregano, the breadcrumbs in a food processor and blitz to a coarse paste. Use pepper and salt to season.
- Roll the mixture by hand into 12 balls.Chill for at least 20 minutes.
- Place the flour on a shallow plate. Roll the balls in the flour.
- Heat the oil in a big skillet over a medium heat. Add the balls and fry gently for 7-10 minutes, rolling the balls so they become an even golden brown. Once even in colour, remove from the skillet and drain on kitchen paper.
- Return the skillet to the heat and add the remaining onion, the pepper and paprika along with the remaining garlic and oregano. Add the stock and simmer for 5 minutes.
- Add the chopped tomatoes and check the seasoning. Simmer gently for 10 minutes or until the sauce thickens slightly. Add the Tofu balls and simmer gently for 5 minutes.

豆腐ボールのトマトソース煮

4人分　調理時間:60分



材料

- SILKEN TOFU　1パック(300 g)
（水気を切り、乾燥させ、角切りにする）
- 玉ねぎ2個（みじん切り）
- にんにく4片（みじん切り）
- 乾燥オレガノ 大さじ1
- パン粉 60g
- 小麦粉 大さじ2
- オリーブオイル 大さじ2
- 黄パプリカ 1個（種を取り、みじん切りにする）
- チキンストック 240ml
- カットトマト缶 400g
- 塩と黒こしょう

手順

- 豆腐、玉ねぎの半分、にんにくの半分、オレガノの半分、パン粉をフードプロセッサーに入れ、粗めのペースト状になるまで撹拌してください。コショウと塩を使って味を調えます。
- 混合物を手で12 個のボールに丸めます。少なくとも20 分間冷やす。
- 小麦粉を浅い皿に置き、ボールを転がします。
- 大きなフライパンに油を中火で熱します。ボールを加えて、ボールが均一なきつね色になるまで転がしながら、7～10分間穏やかに揚げます。焼き色がついたらフライパンから取出し、キッチンペーパーで油を切る。
- フライパンを火に戻し、残りのタマネギ、コショウ、パプリカ、残りのニンニクとオレガノを加えます。チキンストックを加えて5分煮る。
- みじん切りにしたトマトを加えて味を調えます。10分間、またはソースに少しとろみがつくまで静かに煮ます。豆腐ボールを入れて5分ほど弱火で煮る。

Eggless Tofu Spinach Quiche

Serving: 6 pcs. Cooking Time: 45 minutes



Ingredients

- 1 package (300 g) SILKEN TOFU
- 1/2 cup (120ml) milk
- 1/2 teaspoon. salt, or to taste
- 1/2 teaspoon. pepper
- 10 oz. (300 g) frozen chopped spinach, thawed and drained
- 1 teaspoon. minced garlic
- 1/3 cup diced onion
- 1 cup shredded Cheddar cheese
- 1/2 cup shredded Swiss cheese
- 1 unbaked 9 inch pie crust

Instructions

- Set the oven to 350°F (175°C) for preheating.
- Mix the milk and tofu in a blender and process the mixture, pouring in more milk if needed until smooth. Blend in pepper and salt.
- Mix the tofu mixture, spinach, Cheddar cheese, garlic, Swiss cheese, and onion in a medium bowl. Stir the mixture thoroughly, and then spread it atop the prepared pie crust.
- Bake it inside the preheated oven for 30 minutes, or until set and the top is golden brown. Allow it to stand for 5 minutes before slicing.

卵なし豆腐とほうれん草のキッシュ

6ピース　調理時間:45分



材料

- SILKEN TOFU　1パック(300 g)
- 牛乳　120ml
- 塩　小さじ1/2（またはお好みの量）
- こしょう　小さじ1/2
- 冷凍ほうれん草のみじん切り300 g（解凍して水気を切る）
- にんにく　小さじ1（みじん切り）
- 玉ねぎのみじん切り 1/3カップ
- 細切りチェダーチーズ 1カップ
- 細切りスイスチーズ 1/2カップ
- 焼いていない 9 インチのパイ生地 1 枚（冷凍パイシート22.86センチのパイ型）

手順

- 予熱のためにオーブンを 175℃ に設定します。
- 牛乳と豆腐をブレンダーで混ぜ、必要なら牛乳を注ぎ足してなめらかになるまで撹拌する。 こしょうと塩を混ぜ合わせる。
- 中くらいのボウルに豆腐、ほうれん草、チェダーチーズ、にんにく、スイスチーズ、玉ねぎを入れて混ぜる。よくかき混ぜた後、準備したパイ生地の上に敷き詰める。
- オーブンで30分、表面がきつね色になるまで焼きます。 5分ほど置いてからスライスする。

Berry Banana Tofu Pudding

Yield:4 servings Cooking Time: 10 minutes



Ingredients

- 1 package (300 g) SILKEN TOFU
- 1 large (150 g) banana, sliced
- 1/2 cup (120 ml) soy milk, unsweetened
- 2 cups (400 g) frozen strawberries
- 1/4 cup (80 ml) maple syrup
- 1 teaspoon vanilla extract

<Topping>

- Fresh mint leaves
- strawberries, sliced

Instructions

- Add the tofu, banana, soy milk, strawberries, maple syrup, and vanilla extract in a blender or food processor. Process until smooth.
- Divide mixture among dessert cups.
- Decorate with mint, banana, strawberries.

ベリーバナナ豆腐プディング

4人分　調理時間:10分



材料

- SILKEN TOFU　1パック(300 g)
- スライスしたバナナ（大150g）1本
- 無糖豆乳 120ml
- 冷凍いちご 2カップ（400g）
- メープルシロップ 80ml
- バニラエッセンス 小さじ1

トッピング

- 新鮮なミントの葉
- スライスしたいちご

手順

- 豆腐、バナナ、豆乳、いちご、メープルシロップ、バニラエッセンスをミキサーまたはフードプロセッサーにかけて、なめらかになるまで処理します。
- デザートカップに分け入れます。
- ミント、いちごを飾る。

Tofu Fudge Mocha Bars

Serving: 24～30 pcs. Cooking Time: 40 minutes



Ingredients

- 1 package (300 g) SILKEN TOFU
- 2 tablespoons. safflower oil
- 1 pinch salt
- 2 cups (260 g) turbinado sugar
- 1 cup (110 g) cocoa powder
- 2 tablespoons.(15 g) instant decaffeinated coffee powder
- 1 teaspoon. vanilla extract
- 1 cup (120 g) whole wheat flour

Instructions

- Set the oven at 325°F (165°C) and start preheating.
- Blend tofu with an electric mixer till creamy. Include vanilla, coffee, cocoa, sugar, salt and oil, blend properly.
- Once the sugar is dissolved into the tofu mixture, take the bowl away from the electric mixer and whisk in flour.
- Transfer the batter into a 9x13-in. baking pan coated with grease.
- Bake till the cake pulls away from the side of the pan, 25-30 minutes. The bars will appear almost underdone and glossy. Allow to cool in the pan, use a clean and wet knife to cut into bars once cool.

豆腐ファッジモカバー

24～30個分　調理時間:40分



材料

- SILKEN TOFU　1パック(300 g)
- べに花油 大さじ2
- 塩 ひとつまみ
- タービナドシュガー（ブラウンシュガーで代用）260g
- ココアパウダー110g
- インスタントカフェインレスコーヒー粉 15g
- バニラエッセンス 小さじ1
- 全粒粉120g（薄力粉で代用）

手順

- オーブンを165度にセットし、予熱を開始する。
- 豆腐を電動ミキサーでクリーム状になるまで混ぜる。バニラエッセンス、コーヒー、ココア、砂糖、塩、オイルを加え、よく混ぜる。
- 砂糖が豆腐に溶けたら、ボウルを電動ミキサーから離し、小麦粉を泡立て器で混ぜる。
- 生地を、油を塗った9×13インチの天板（もしくは耐熱皿）に移します。
- ケーキが天板の側面から離れるまで、25～30分焼く。
- 焼き上がりは、ほぼ半熟でつやつやした感じになります。天板のまま冷まし、冷めたら濡らしたナイフで棒状に切り分ける。

Simple Tofu Pancakes

Yield:4 servings Cooking Time: 30 minutes



Ingredients

- 1 package (300 g) SILKEN TOFU
- 2 1/2 cups (300 g) all-purpose flour
- 1 1/3 cup (320ml) milk
- 2 teaspoon baking powder
- 2 teaspoon baking soda
- Pinch of salt
- 1/4 cup (60ml) coconut oil and additional for cooking
- 1 teaspoon vanilla extract

<Topping>

- Blueberry
- strawberries, cubed
- maple syrup or honey

Instructions

- Remove the tofu from the package, and pat the tofu dry with a paper towel. Set it aside.
- In a large mixing bowl, combine the flour, baking powder, baking soda, and salt.
- In a different bowl, mix the milk, tofu, oil, and vanilla. I suggest the use of an electric mixer for this mixture to make sure the tofu gets blended well.
- Combine both mixtures together.
- Heat the oil in a small skillet and start cooking the pancakes one at a time.
- Decorate with blueberry, strawberries. Serve with maple syrup or honey.

シンプル豆腐パンケーキ

4人分　調理時間:30分



材料

- SILKEN TOFU　1パック(300 g)
- 小麦粉 300 g
- 牛乳 320ml
- ベーキングパウダー　小さじ2
- 重曹 小さじ2
- ひとつまみの塩
- オイル60mlと調理用追加分
- バニラエッセンス　小さじ1

トッピング

- ブルーベリー
- いちご　角切り
- メープルシロップかはちみつ

手順

- 豆腐はパッケージから取り出し、ペーパータオルで水気をふき取り、脇に置いておきます。
- 大きめのボウルに、小麦粉、ベーキングパウダー、重曹、塩を入れて混ぜる。
- 別のボウルに牛乳、豆腐、オイル、バニラエッセンスを入れて混ぜる。豆腐をよく混ぜるために、電動ミキサーを使うことをお勧めします。
- 両方の材料を混ぜ合わせる。
- 小さめのフライパンにオイルを熱し、パンケーキを一枚ずつ焼き始める。
- ブルーベリーやいちごを飾ります。メープルシロップやはちみつをかけてお召し上がりください。

Chocolate Tofu Pie

Yield:6-8 servings Cooking Time: 45 minutes



Ingredients

- 1 package (300 g) SILKEN TOFU
- 1 pie crust
  (graham crackers crust works great)
- 2/3 cup (125g) crunchy peanut butter

<Topping>

- 1 cup (180g) milk chocolate chips
- 2/3 cup (80ml) milk
- Chopped peanuts if you like

Instructions

- Remove the tofu from the package, and Wrap the tofu with a paper towel. Set it aside , 30 minutes.
- In a large bowl, mix the peanut butter, tofu.
- Pour this mixture into a graham crackers crust and refrigerate.
- In a saucepan, melt the chocolate chips and milk.
- Once the chocolate sauce is nice and creamy, let it cool.
- Serve the pie with the chocolate sauce on top as well as some chopped peanuts.

チョコレート豆腐パイ

6-8人分　調理時間:45分



材料

- SILKEN TOFU　1パック(300 g)
- パイ生地 1枚（グラハムクラッカー生地）
- 粒入りピーナッツバター 125g

トッピング

- ミルクチョコチップ 180g
- 牛乳100ml
- お好みで刻んだピーナッツ

手順

- 豆腐をパッケージから取り出し、ペーパータオルで豆腐を包み、そのまま30分置いておきます。
- 大きなボウルにピーナッツバター、豆腐を入れて混ぜます。
- この混合物をグラハムクラッカークラストに注ぎ、冷蔵庫で冷やします。
- 鍋にチョコレートチップと牛乳を入れ溶かします。
- チョコレートソースがクリーミーになったら、冷まします。
- パイの上にチョコレートソースと刻んだピーナッツを添えてサーブします。