かんたんレシピで気軽に作ろう！

いろいろ使える豆乳！レシピ

豆乳明太子パスタ

《材料：２人分》

【 1人あたり 267円 エネルギー 404kcal 塩分 2.6g 】

パスタ・・・・・２００ｇ
ゆで塩・・・・・大さじ２
辛子明太子・・・２はら
豆乳・・・・・３００ｍｌ
片栗粉・・・・・小さじ１
水・・・・・・・・・小さじ２
水菜・・・・・・・・・・３本
黒こしょう・・・・・適量

① 水菜を２ｃｍ長さに切る。
辛子明太子をほぐし、飾り付けように小さじ１とっておく。
沸騰したら塩大さじ２を入れ、パスタを茹でる。
② 鍋に豆乳をいれ中火で煮立たせ、火を止めて辛子明太子をいれて混ぜ、少量の水で溶いた片栗粉をゆっくり混ぜる。
とろみをつけたら①のパスタを加える。
③ ソースとからめ、お好みで黒コショウを入れて盛り付ける。
刻みのりと飾り用の辛明太子をのせてできあがり♪

豆乳で濃厚クリームソースが楽しめます！

豆乳のウィンシソワーズ

《材料：２人分》

【 1人あたり 157円 エネルギー 106kcal 塩分 0.2g 】

豆乳・・・・・・・・・・２５０ｍｌ①
水・・・・・・・・・・・・１５０ｍｌ
じゃがいも・・・・・・・・・１個
玉ねぎ・・・・・・・・・・１/４個 ②
マッシュルーム・・・・・４個
バター・・・・・・・・・・・１０ｇ
顆粒コンソメ・・・小さじ１ ③
塩・・・・・・・・・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・・・・少々
ドライパセリ・・・・・・・少々

ジャガイモは皮をむいて縦半分に切り、
薄切りにして水に放ちザルに上げる。
玉ネギは薄く輪切りにする。マッシュルームも薄切りにする。
鍋にバターを入れて弱火にかけ、玉ネギが透き通るまで炒める。
ジャガイモ、マッシュルームも炒め合わせ、
水を加えてジャガイモの火が通るまで煮る。
ミキサーに②、豆乳、顆粒スープの素を入れて
滑らかにかくはんし、網を通して塩、こしょうで味を調える。
よく冷やして器に注ぎ分け、ドライパセリを振る。

豆乳臭さもなく飲みやすいスープ
よく冷やしてお楽しみください

甘酒プリン

《材料：３個分》

【 1人あたり 146円 エネルギー 28kcal 塩分 0.03g 】

甘酒・・・・・・・・１００ｍｌ
豆乳・・・・・・・・２００ｍｌ
粉ゼラチン・・・・・・・・５ｇ
水・・・・・・・・・・・・・大さじ２
メープルシロップ・・・適量

① ゼラチンは、水に振り入れ、ふやかしておく。
② 甘酒と豆乳を小鍋にかけ、ふつふつとしてきたら
火を止め、①のゼラチンを入れ、よく混ぜ合わせる。
③ プリンカップに入れ、冷やしかためる。
④ かたまったらメープルシロップ（黒蜜）をかける。

ほんのり甘みがある優しいプリン！