

超ヘルシー！ 簡単混ぜるだけ豆乳チヂミ♪

基本

おかず

デザート



Point

薄めにかりっと焼くのが
ポイントです☆

材 料 (2枚分)

「豆乳の力 プレーン無糖」	400g
海鮮ミックス(冷凍)	120g
ニラ	8束
小麦粉	大さじ2
片栗粉	大さじ6
中華の素	小さじ2
ごま油	大さじ4
☆醤油	大さじ2
☆酢	大さじ3
☆ラー油、一味	お好みで

Cooking Instructions

- ① 海鮮ミックスを解凍し、ニラは5cmほどに切る。
- ② ボウルに、①、「豆乳の力 プレーン無糖」、小麦粉、片栗粉、中華の素を入れて混ぜる。
(水分が多いと感じた場合、小麦粉・片栗粉で調節してください。)
- ③ フライパンを熱してごま油を入れる。
- ④ ③をフライパンに入れ、こんがり両面を焼く。
- ⑤ 焼きあがったら食べやすい大きさに切ってお皿に移す。
- ⑥ ☆を混ぜ合わせてタレを作る。

ヨーグルト風ティラミス

基本

おかず

デザート



Point

「豆乳のカ プレーン無糖」メインのヘルシースイーツで罪悪感なくいっぱい食べられます。

材料 (2人分)

「豆乳のカ プレーン無糖」 400 g

インスタントコーヒー 大さじ1

砂糖 大さじ1/2

水 100ml

メープルシロップ 大さじ4

レモン汁 大さじ1

カステラ 2切れ

ココアパウダー 適量

Cooking Instructions

- ① 「豆乳のカ プレーン無糖」を水切りする。
- ② 耐熱容器にインスタントコーヒー、砂糖、水をいれてレンジで600Wで40秒温める。(砂糖が溶ければOK)
- ③ ボウルに①、メープルシロップ、レモン汁を入れてよく混ぜ、裏ごしする。
- ④ カステラを1cm幅に切り、型の底に敷き詰めて②を染み込ませ、上に③のクリームをのせる。
- ⑤ ④の作業を繰り返し、最後がクリームで終わるように断層を作る。
- ⑥ 30分程冷蔵庫で冷やし、食べる直前にココアパウダーを振って完成。

冷製明太子クリームパスタ

基本

おかず

デザート



Point

冷やしたパスタを使用するので
生きた乳酸菌が摂れます！

材 料 (2人分)

「豆乳のカ プレーン無糖」	250g
明太子	2腹
刻みネギ	適量
スパゲティ (乾麺)	200g
塩	小さじ2
お湯	2ℓ

Cooking Instructions

- ① 「豆乳のカ プレーン無糖」を水切りする。
- ② 沸騰したお湯に塩を入れ、スパゲティを茹でる。冷蔵庫で冷やす。
- ③ ②を冷蔵庫で冷やす。
- ④ ①、明太子、塩を混ぜ、③と絡ませて、ネギを散らせば完成。

「豆乳の力」でさっぱりヘルシー☆ ベイクドチーズケーキ

基本

おかず

デザート



Point

生クリームの代わりに「豆乳の力 プレーン 無糖」を使用！甘すぎず美味しいです☆

材 料（直径17cm丸型1台分）

☆「豆乳の力 プレーン 無糖」	200g
☆クリームチーズ	200g
☆砂糖	50g
☆米粉	50g
☆卵	1個
☆レモン汁	大さじ3
ビスケット	100g
バター	50g

- ① ビスケットを細かく砕き、溶かしたバターと混ぜ合わせる。
- ② 容器の内側にクッキングシートを敷き、①を押し絡めながら敷き詰める。
- ③ オーブンを170℃に予熱しておく。
- ④ ボウルに☆を全てを入れ、しっかり混ぜ合わせる。
- ⑤ ②に④を流し入れ、170℃のオーブンで45分焼く。
※焼き時間はオーブンにより異なりますので、調節して下さい。