



食べられそうだった時、少し栄養も取りたいなと思った時に簡単に作ることができるレシピです。

電子レンジを使用することで、においもあまり感じずに作ることができます。



～ 豆乳を使った簡単レシピ ～

【 おかず 】

電子レンジで簡単♪



【 デザート 】

豆乳茶碗蒸し



【材料(1人分)】

無調整豆乳	100ml
卵 (M寸)	1個
めんつゆ (4倍濃縮)	小さじ1～2

エネルギー：132kcal
たんぱく質：9.9g 塩分：0.8g

豆乳プリン



【材料(1人分)】

調整豆乳 (ココア味)	100ml
卵 (M寸)	1個
砂糖	小さじ1
好みでフレッシュ (後のせ)	1個

エネルギー：156kcal
たんぱく質：8.6g 塩分：0.3g

【作り方】

- ① ボールにそれぞれの材料を入れて泡立たないように混ぜ合わせます。
- ② ざるでこしながら耐熱容器に入れます。
- ③ 電子レンジ500Wで2分～2分半加熱します。
- ④ 粗熱が取れたらお好みで冷蔵庫で冷やして食べてください。

＊お好みで麺つゆを白だしや中華だしへ変えたり、調整豆乳の味を変えたりしても美味しく作ることができますよ。