

「豆乳のカ プレーン無糖400g」
original recipe



Hyogo Yakult

超ヘルシー！ 簡単混ぜるだけ豆乳チヂミ♪(2枚)



Point

薄めにかりっと焼くのが
ポイントです☆

材 料

豆乳の力	400g
ニラ	8束
海鮮ミックス(冷凍)	120g
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

- 1 海鮮を解凍し、ニラは5cmほどに切る
- 2 豆乳の力、ニラ、小麦粉、片栗粉、海鮮、中華の素を入れてよくかき混ぜる
(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の材料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



Point

ヨーグルト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る。

材 料

豆乳の力	400g
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
インスタントコーヒー	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
水	100ml
ココアパウダー	適量

- 1 豆乳の力を水切りする。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)
- 2 ボールに水切りしたヨーグルト、メープルシロップ、レモン汁を入れてよく混ぜる。その後に濾す。
- 3 カステラを1cm幅に切り、型の底に敷き詰めてコーヒーを染み込ませ、この上に②で作ったクリームをのせる。
- 4 その後はカステラとクリームを交互にのせ、最後がクリームで終わるように断層を作る。
- 5 30分程度冷蔵庫で冷やす。
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

おかず

スープ

サラダ

デザート

混ぜるだけ



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

豆乳の力	250g
明太子	2腹
塩	適量
刻みネギ	少々
茹でたスパゲティ	2食分

Cooking Instructions

- ① 塩を適量入れた水でパスタを茹でて冷蔵庫で冷やします
- ② 豆乳の力を水切りして、明太子、塩を混ぜて冷やしたパスタと絡ませて、最後にネギを散らせば完成です。

「豆乳の力」でさっぱりヘルシー☆ ベイクドチーズケーキ



Point

生クリームの代わりに豆乳の力を使用！甘すぎず美味しいです☆

材 料

☆豆乳の力	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、そこに①を敷き詰める(隙間ができないように押し固める)
- ③ オーブンを170度に予熱しておく
- ④ ボールに材料の☆全てを入れ、しっかり混ぜ合わせる
- ⑤ ②の容器に④を流し入れ、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