



親子で作ろう!/

ひといき レシピ

豆乳アイス

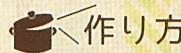


豆知識
豆乳は高タンパク低カロリーで、
健康食材として人気があります。
飲料だけでなく、豆乳シチュー、豆乳鍋、豆
乳グラタンなど様々な料理に使われています。



材料(約3人分)

| | |
|------------------|-------|
| 豆乳 | 200mL |
| 生クリーム(豆乳ホイップでも可) | 200mL |
| グラニュー糖 | 40g |
| バニラエッセンス | 数滴 |



作り方

- 1 小鍋に豆乳とグラニュー糖を入れ、弱火にかけます。グラニュー糖が溶けたら、沸騰する前に火を止めます。
- 2 ボウルに生クリームを入れてしっかりと泡立て、バニラエッセンスを加えます。粗熱の取れた1を少しづつ加えながら混ぜていきます。
- 3 2をタッパーなどの容器に入れ、冷凍庫で冷やし固めます。途中、冷凍庫に入れた1時間後、2時間後に全体を混ぜておくと、なめらかに仕上がります。

イチゴジャムや黒蜜、フルーツ、ナッツなどをトッピングしてもいいですよ!