



＼親子で作ろう！＼

ひといき
レシピ

とう にゅう 豆乳アイス



食
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。

鍋 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



鍋 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を少しず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！