

水切り豆乳ヨーグルト風



【材料・分量(1人分)】

豆乳のカ プレーン無糖-----お好みの量

【作り方】

- 1 ざるにガーゼを敷き、その上に「豆乳のカ プレーン無糖」を入れる。



- 2 ラップをして、冷蔵庫で数時間置く。
- 3 お好みの硬さになったら、できあがり。

●● 応用編 ●●

レアチーズ仕立て 水切り豆乳ヨーグルト風



【材料・分量(作りやすい分量)】

豆乳のカ プレーン無糖-1個(400g)
はちみつ-----50g
レモン汁-----大さじ4

【作り方】

- 1 材料をすべてよく混ぜる。
- 2 キッチンペーパー(またはふきん)、ざる、ボウルを使って水切りし、ひと晩寝かせる。

※はちみつを使用しておりますので、1歳未満の乳児には与えないで下さい。

・POINT・

そのままさっぱりとしたデザートとしても楽しめますが、「豆乳のカ プレーン無糖」を水切り豆乳ヨーグルト風にしておくと、おかずとしても調味料としても使えて汎用性◎基本的な使い方として覚えておくと便利です。