

洋菓子 米粉(稲穂ゴールド)を使った料理



☆☆☆ 豆乳が苦手な方におススメ ☆☆☆

豆乳抹茶プリン

.... 材 料

豆乳	400cc
米粉(稲穂ゴールド)	50g
砂糖	50g
抹茶	2g



.... 作り方

1. 鍋に材料をすべて入れ、泡立て器でダマの無いようによく混ぜる。
2. 木べらで混ぜながら、1を中火にかける。
3. 温まってきたら弱火にして、とろみが出るまで混ぜ続け、好みの硬さになったら火を止める。
4. 3をプリンカップに分けて冷蔵庫で冷やす。
5. お好みに餡を添えると良い。

味付き豆乳で簡単プリン

.... 材料

好みの味付き豆乳	400g
米粉(稲穂ゴールド)	50g
砂糖	20g 前後



.... 作り方

抹茶プリンと同様に作る。



- 豆乳に含まれるタンパク質は血圧やコレステロールを下げ、動脈硬化を防ぐ効果があると言われています。
- 豆乳に含まれる脂質は善玉コレステロール(血管に付着するコレステロールを除去する働き)を増やして、動脈硬化の予防や便秘防止にもなります。
- 豆乳に含まれるイソフラボン(女性ホルモンと同じ働きをしてくれるため、女性ホルモンのバランスを整えたり、骨粗鬆症の予防や肥満予防にもつながります)。