

5月人気レシピ

豆乳ムース

☆材料（1人分）

豆乳	20cc	レモン汁	0.3cc
牛乳	15cc	ゼラチン	1.2g
砂糖	5g	お湯	10g
ヨーグルト	20g	イチゴジャム	8g
生クリーム	6cc		



☆作り方

- ① ゼラチンはお湯に溶かしておく。牛乳を温め、砂糖を溶かしておく。
- ② ①の牛乳とゼラチンを混ぜる。粗熱が取れたら豆乳、ヨーグルト、生クリーム、レモン汁を加える。器に入れて冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ イチゴジャムに水適量を加えて加熱し、イチゴソースを作る。粗熱をとる。
- ④ ②のムースに③のソースをかけてできあがり。

野菜たっぷり中華うどん

☆材料（1人分）

うどん	1/2玉	油	1cc
豚肉	15g	塩こしょう	少々
赤板	4g	酒	1cc
キャベツ	10g	砂糖	0.1g
もやし	10g	中華スープの素	0.5g
竹の子	6g	薄口しょうゆ	3cc
白ネギ	3g	鶏ガラスープ	200cc



☆作り方

- ① 豚肉、赤板、キャベツ、竹の子、白ネギは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油を熱し、豚肉を炒めて塩こしょうをする。鶏ガラスープを加えて、キャベツ、もやし、竹の子、白ネギ、赤板を加えて煮る。調味料で味をつける。
- ③ ゆでたうどんに②をかける。