

美腸活クッキングレシピ

○ぶるんぶるん杏仁豆腐（カップ5個分）

- 杏仁霜 25g
- 粉寒天 1g～2g（クッキングでは、1gで作ります）
- 水 250cc
- きび糖 40g
- 無調整豆乳 150cc
- クコの実 適量

- ① クコの実を少量の水に浸けて戻す
- ② 鍋に粉寒天と杏仁霜を入れる。
- ③ 計量カップに水を250cc入れて、そこから大2の水を鍋に入れて、杏仁霜と水をよく馴染ませる。
- ④ 残りの水とキビ糖を入れて、混ぜながら中火で加熱する。
- ⑤ 沸騰したら弱火にして、2分しっかり混ぜ続ける。
- ⑥ 豆乳を少しずつ加えて混ぜたら、火を止める。
- ⑦ 器に入れて、粗熱がとれたら、冷蔵庫に入れる。
- ⑧ 水で戻したクコの実を飾ったら出来上がり！

☆イチゴを飾っても素敵です。