

# 作ってみよう! 今日のおやつ



Yummy!  
♡♡



「コレステロールを低下させる」効果が認められた特定保健用食品

豆乳に使用している大豆はアメリカ産の遺伝子組み換えでない大豆を使用。

お届け時に包材を変更してお届けする場合があります。



1本あたり  
本体 **73円**

**250783** 冷蔵 次回12月 今回3月 ポッカサッポロ

## おいしさスッカリ調製豆乳

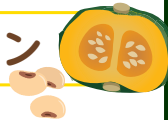
200ml×12

スッカリとした飲み口が特長の調製豆乳です。特定保健用食品。

(107kcal・食塩相当0.5g / 1本) 賞味期間: 3カ月

豆乳は大豆をつぶして煮て絞ったものです。大豆と同様に植物性のたんぱく質を多く含んでいます。

## かぼちゃと豆乳のプリン



やわらかくて優しい甘さのプリン。フライパンで簡単に作れます。

**材料** (6個分)  
**210** かぼちゃ(皮・種を除いた正味) …… 100g  
**産直 632** こめ育ちさくらたまご …… 2個  
**250783** おいしさスッカリ調製豆乳 …… 200ml  
砂糖 …… 50g

**作り方**  
**1** かぼちゃは厚さ5mmに切り、耐熱容器に並べる。水少々をふってラップをかけ、電子レンジ(500W)で4分くらい加熱し、粗熱が取れるまで少しおく。

**2** ミキサーに①と豆乳、砂糖を入れてなめらかになるまで混ぜる。卵を加えて30秒くらい混ぜる。ざるで一度こしてから6個の器に流し入れ、それぞれアルミホイルで蓋をする。

**3** フライパンに3cmくらいお湯を沸かし、②を並べる。箸をかませて少しすき間を作り、蓋をする。弱火で10~15分くらい蒸し、竹串を刺して何も付いてこなければ取り出す。少し冷ました後、冷蔵庫で冷やす。

本体 **870円**  
(税込 **940円**)