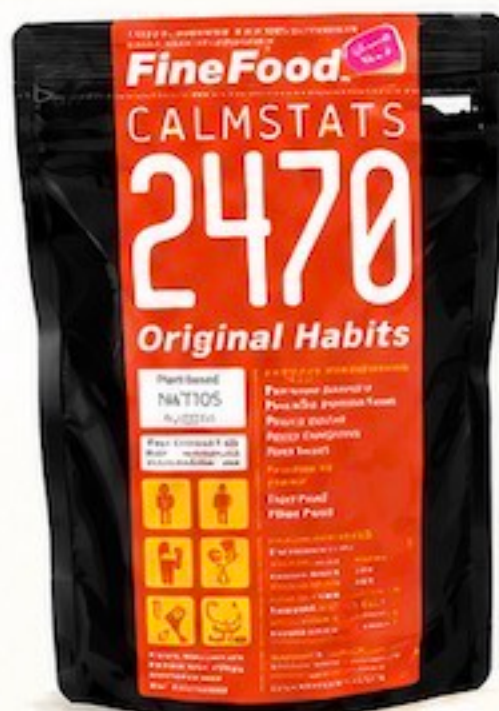




2470 ハビッツの もちぷる 豆乳プリン風



混ぜて冷やすだけ！
もちぷる食感のやさしい豆乳デザート♪



2470ハビッツを使った、パン以外にも楽しめる
簡単アレンジレシピ。

プラントゴオバタの食物繊維は、水分を含むと
とろみが出やすく、もちぷる食感になります。
豆乳を少なめにして、ゼラチンを加えることで、
ぷるんと固まりやすいプリン風デザートに。
仕上げにきな粉と黒蜜をかけると、
やさしい和風スイーツになります。

材料 | 2人分

- 2470ハビッツ 小さじ2
- 無調整豆乳 120ml
- プレーンヨーグルト 大さじ2
- はちみつ 小さじ1~2
- 粉ゼラチン 3g
- お湯 大さじ2
- きな粉 適量
- 黒蜜 適量



作り方

- 1 お湯に
粉ゼラチンを入れ、
よく溶かす。



- 2 ボウルに豆乳、
2470ハビッツ、
ヨーグルト、はちみつを
入れて混ぜる。



- 3 溶かしたゼラチンを
加え、さらに
よく混ぜる。



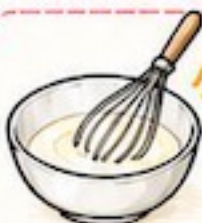
- 4 カップに注ぎ、
冷蔵庫で
2~3時間冷やす。



- 5 固まったら、
きな粉と黒蜜を
かけて完成！



ポイント



2470ハビッツは、
豆乳に入れたらすぐに
よく混ぜるのが
ポイント。

豆乳を少なめにする、と、
ぷるんと
固まりやすく
なります。



2470 ハビッツで、もちぷる 豆乳プリン風。

2470アカの

バージョンUP♪

もちもち惣菜パン

ベーコン・チーズ・ほうれん草入り

トースターで簡単！チーズカリカリ系



外はチーズが
カリッと香ばしく、
中はもちもち食感の
うれしい惣菜パンです♪



できあがり♪

材料 (小さめ6~7個分)

生地

- 強力粉 100g
- 2470アカ 大さじ2
- 砂糖 小さじ1
- 塩 少々
- ドライイースト 小さじ1
- 水 75~85ml
- ※生地の様子を見ながら調整
- 油 小さじ1

具材

- ベーコン 1~2枚
- 冷凍ほうれん草 30~40g
- ピザ用チーズ 30~40g
- 仕上げ用チーズ 少し

チーズが
流れてカリカリに♪
べちゃっとならない
コツも載ってるよ！



作り方

1 ほうれん草を解凍する



水分をしっかりしぼる。

2 ベーコンとほうれん草を炒める



ベーコンは小さく切る。
フライパンで炒め、
冷ましておく。

3 生地を作る



ボウルに、強力粉・2470アカ・
砂糖・塩・ドライイーストを
入れて混ぜる。
水 (75~85ml) と油を加えて、
ひとまとまりになるまで混ぜる。

4 具材とチーズを混ぜる



生地に、炒めたベーコン・
ほうれん草・ピザ用チーズを
入れて軽く混ぜる。

5 生地を休ませる (10~20分)



ラップをかけて10~20分
休ませる。
生地がなじんで、もちもちに！

6 形を作る



6~7個に分けて、
丸める。

7 チーズをのせる



アルミホイルに並べ、
上から仕上げ用チーズを
のせる。

8 トースターで焼く



トースターで約10~13分焼く。
途中で焦げそうなら、
アルミホイルをふんわりかぶせる。

9 できあがり♪



トースターで
簡単に作れるよ！
ぜひ作ってみてね♪

べちゃっとならないコツ

- ✓ 冷凍ほうれん草は解凍して
水気をしぼる
- ✓ ベーコンと一緒に炒めて、
水分を飛ばす
- ✓ 炒めた具材は冷ましてから
生地に入れる
- ✓ 生地は厚くせず、
少し平たくする
- ✓ チーズは表面にも
出して焼く
- ✓ 最後にホイルを外して、チーズをカリッと
仕上げる



2470ハビッツ 冷たい コーン豆乳スープ

火を使わずに
作れる、朝にうれしい
冷製ポタージュ風の
出来上がり♪



材料 1人分

- ・2470アカ 大さじ1
- ・豆乳または牛乳 180ml
- ・コーンクリーム缶 大さじ3~4
- ・コンソメ 少々
- ・オリーブオイル 少し
- ・氷 3~4個



ミキサーは
普通のミキサーでも
出来るよ!



作り方

- ① 容器に
豆乳または
牛乳を入れる。



- ② コーンクリーム缶、
コンソメ、
2470アカを
入れる。



- ③ ハンドミキサーで
なめらかに
混ぜる。



- ④ ミキサーに
氷を入れて
さらに混ぜる。



- ⑤ 仕上げに
オリーブオイルを
少したらして
完成!



ひとこと



火を使わずに作れる、朝にうれしい
冷製ポタージュ風の出来上がり♪



2470の オレンジヨーグルト シェイク

シェイカーおすすめ

材料 1杯分

- 2470ハビッツ赤 大さじ1
- オレンジジュース 150ml
- プレーンヨーグルト 大さじ2
- 水 50ml
- はちみつ 小さじ1
- 氷 3個

作り方

- 1 シェイカーにオレンジジュースと水を入れる
- 2 ヨーグルト、2470ハビッツ赤、はちみつを入れる
- 3 氷を入れて、しっかりシェイク
- 4 グラスに注いで完成！

ひとこと

オレンジの爽やかさとヨーグルトのまろやかさで、暑い日にも飲みやすい夏ドリンクです！



オレンジの爽やかさと
ヨーグルトのまろやかさで、
暑い日にも飲みやすい
夏ドリンクです！



ストローで
飲むとゴクゴク
美味しい！
オススメ♪

