

お米のミルク プレーンの簡単レシピ～にんじん・キャベツスムージー～

ポイント！！

お米のミルク プレーンに人参とキャベツを加えた野菜たっぷりのドリンク。



〈材料：2杯分〉

- ・お米のミルク プレーン・・・1カップ (200ml)
- ・にんじん・・・50g
- ・キャベツ・・・1枚
- ・りんご・・・1/2個
- ・レモン汁・・・小さじ1
- ・氷・・・2～3個

〈作り方〉

- ①にんじんを皮を剥いて、2cm角に切る。
- ②りんごは芯を除き、皮つきのまま2cm角に切る。
- ③キャベツ・にんじん・りんご・レモン汁・お米のミルク プレーン・氷の順にブレンダー（ミキサー）に入れ、攪拌する。
- ④お好みでアマニ油またはごま油を入れるとコクが出ます。

お米のミルク プレーンの簡単レシピ ～柔らか肉じゃが～

ポイント！！

調味料に砂糖やみりん、ダシの代わりに、お米のミルク プレーンで煮込みます。コクがでて優しい味に！誰でも簡単に作れます！！



〈材料〉

- ・牛こま肉・・・150g
- ・玉ねぎ・・・中玉1/2個
- ・にんじん・・・1/2本
- ・じゃがいも・・・大1個
- ・糸こんにゃく・・・1/2袋
- ・いんげん・・・6本

〈調味料〉

- ・お米のミルク プレーン・・・1カップ
- ・しょうゆ・・・大さじ2
- ・植物油・・・小さじ2

〈作り方〉

- ①いんげんと糸こんにゃくを湯がいて、それぞれ3等分、4cmの長さに切る。
- ②厚手の鍋に植物油を熱し、牛肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもの順に炒める。
- ③糸こんにゃくとお米のミルク プレーンを加え、柔らかくなるまで中火～弱火で10分位煮る。
- ④しょうゆを加え、煮汁が半分以下になるまでさらに10分位煮る。仕上げに、いんげんを散らす。

調理の1コマ

