

愛情 かわら版

今!豆乳にハマってま〜す!

いつも当店ご利用頂きまして誠に有難うございます。

本日は低カロリーで身体に良い豆乳レシピを御紹介致します。

豆乳にはコレステロール値を下げる効果や、血糖値の上昇を抑える栄養素が豊富に含まれています。

その他にも豆乳を使用した飲み物は日配品コーナーに沢山あるのでこちらもおすすめです。ほんと飲みやすいです!

鮭の豆乳クリームシチュー風

(Yさんおすすめ) うまいです!

- | | |
|----------|--------|
| ・生鮭 | 2切れ |
| ・ほうれん草 | 120g |
| ・しめじ | 60g |
| ・オリーブ油 | 小さじ1 |
| ・水 | 1カップ |
| ・顆粒スープ | 小さじ1/2 |
| ・豆乳(無調整) | 1カップ |
| ・塩 | 小さじ1/3 |
| ・こしょう | 少々 |
| ・かたくり粉 | 大さじ1/2 |
| ・しょうが汁 | 小さじ2 |



お肉の妖精4人の小人+ぶた

