



フォーユー流レシピ

ヘルシー&ビューティー

ベジタブルパウダーと青花ぷらすは
お肌に優しい栄養素がいっぱい♪

青花かんでん

- A { 水 400cc
粉寒天 3g
マザーシュガー 40g
青花ぷらす 小さじ2
- B 豆乳 200cc
マザーBB 適量



《作り方》

- ①鍋にAを入れ全てかき混ぜる
- ② ①を火にかけて沸騰してからとろ火で1分煮る
- ③火を消して豆乳を入れる
- ④容器に流し込み 冷めたら冷蔵庫で冷やす
- ⑤冷えて固まったら サイコロ状に切ってマザーBBをかけて出来上がり

美肌みそ汁

《作り方》全てをお椀に入れてお湯を注ぐ

- ・ベジタブルパウダー 小さじ1
- ・青花ぷらす 小さじ1
- ・フォーユーのだし 小さじ1
- ・赤みそ 大さじ1

