



# 7.アーモンドミルク レシピ紹介

Veggy9 月号  
紹介レシピ

## アーモンドミルクの冷や汁風そうめん(2人分)

- <材料>  
そうめん…1束半(150g)
- <アーモンドミルクだれ>  
みそ…大さじ2(約36g)  
すりごま…15g  
しょうゆ…大さじ1(18g)  
和風かりゅうだし…小さじ1(3g)  
アーモンドミルク…400ml  
水…100ml  
塩…適量(キュウリの下処理用)



- <具材>  
鶏ささみ…2本(約100g)  
キュウリ…1本  
みょうが…2本  
大葉…10枚  
\*トマトなども合うそうです。

NHK  
ひるまえほっと  
紹介レシピ

- (1) 鶏ささみはお酒(分量外)をふりかけレンジで2分程加熱し、手で裂く
- (2) きゅうりを切り、塩揉みする
- (3) 大葉、みょうがを千切りにする
- (4) みそ、すりごま、しょうゆ、和風かりゅうだし、アーモンドミルク、水を混ぜ冷やす
- (5) そうめんを茹でて、鶏と香味菜を載せ、4のそうめんだれをかける

## RECIPÉ — アーモンドミルク・アイス



■材料(4人分)  
アーモンドミルク 1カップ  
ココナッツミルク 1カップ  
てんさい糖 大さじ4~5  
くず粉 大さじ1.5  
塩 少々  
バニラエクストラクト 少々

- 作り方
1. ココナッツミルク、てんさい糖、塩をミキサーに入れて良く混ぜ合わせる。
  2. アーモンドミルクを鍋に入れて火にかけて、沸騰直前で火を弱め、同量の水で溶いたくず粉を入れ、全体を良く混ぜ合わせる。
  3. 2のあら熱がとれたら1に入れ、再度よくミキサーでめらかなるまで混ぜ合わせる。
  4. 3を保存容器に移して冷蔵庫で冷やしアイススクリームメーカーがない場合はそのまま冷凍庫に入れ、2~3時間おきにとりだして全体に空気を入れるように混ぜながら固める。

クックパッドに196品のレシピが紹介されています。

アーモンドミルクのレシピ本も発売されています。

