デザート・ドリンク

いちご酢のソイミルクセーキ

［1人分］ エネルギー：292kcal　塩分：0g

材料［2人分］

- いちご：150g
- 酢：250ml
- 砂糖：75g
- 豆乳：400ml

作り方

1
いちごは洗ってヘタを取ります。

2
熱湯消毒した保存ビンに、酢と砂糖を入れてよく溶かし、"1"を入れます。

3
酢に色と香りが移れば、いちご酢の完成です。冷蔵庫で保存します。

4
豆乳にいちご酢といちごを加えてよく混ぜます。1人分豆乳200mlに、いちご酢を大さじ1～2くらいが目安です。

5
好みではちみつを加えて、いちごをつぶしながら一緒にいただくのもおすすめです。

［ワンポイントアドバイス］
いちごの他に、キウイ、ブルーベリー、リンゴなどで作ってもおいしいです。