

今年のクリスマスはオトナリッチに ~キャラブinクリスマスレシピ~

ソフトクッキー

【材料】(直径7cm × 6枚分)

- ・地粉 60g
- ★2068 オーサワの
① オーガニックキャラブパウダー 10g
- ・アーモンドパウダー 10g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1/2
- ・豆乳 80g
- ★1686 オーサワごま油 20g
- ② ★9037 オーサワの有機メープルシロップ
ゴールドデン(デリケートテイスト) 25g
- ・塩 ひとつまみ
- ・キャラブチップ 適量
- ・グラノーラ
(ナッツやドライフルーツが入ったもの) 適量



~焼き立てを楽しんで~

【作り方】

- ① ①はふるい、②はよく混ぜておく。
- ② ①に②を入れて混ぜ、キャラブチップとグラノーラを加える。
- ③ ②の生地を6つに分けて丸型に伸ばし、薄く油をひいた天板に並べて、予熱した160℃のオーブンで20~25分位焼く。



~サッパリアイスと濃厚クリームで幸せ気分~

【作り方】

- ① キャラブアイスを作る。①の材料を全て鍋に入れて約10分おく。
- ② 葛粉と水分がなじんだら、混ぜながらとろみが出るまで火にかける。粗熱をとり、冷凍庫に入れて1時間ごとにフォークでかき混ぜながら冷やし固める。

- ③ 豆腐クリームを作る。②の材料をミキサーに入れて、滑らかになるまでよく混ぜる(必要に応じて豆乳(分量外)を大さじ2~3足す)。
- ④ グラノーラ・③の豆腐クリーム・②のキャラブアイスの順に盛り付け、残りの豆腐クリームやフルーツで飾る。

クリスマスパフェ

【材料】(2人分)

- ★9111 有機玄米でつくったライスマルク 200ml
- ★9037 オーサワの有機メープルシロップ
ゴールドデン(デリケートテイスト) 大さじ2
- ① ★2068 オーサワのオーガニック
キャラブパウダー 大さじ2
- ★1686 オーサワごま油 小さじ2
- ・黒ねりごま 小さじ1
- ・本葛粉 大さじ1
- ・木綿豆腐 100g(しっかり水切りする)
- ② ★9037 オーサワの有機メープルシロップ
ゴールドデン(デリケートテイスト) 大さじ2
- ・レモン汁 大さじ1
- ・グラノーラ・フルーツ 適宜



いつもの食材との組み合わせるだけで、濃厚な味が楽しめるキャラブ。

シロップとパウダーを使った、色合いも味わいもリッチなクリスマスメニューで、大切な人と素敵なひとときを。

クリスマス
デコレーションケーキ

【材料】(直径15cm円型1台分)

- ・地粉 100g
- ① ★2068 オーサワのオーガニック
キャラブパウダー 大さじ3
- ・ベーキングパウダー 小さじ1.5
- ・豆乳 100g
- ★9036 カナーン有機
キャラブシロップ 大さじ1
- ★9037 オーサワの有機
メープルシロップ ゴールド
デン(デリケートテイスト) 大さじ2
- ・りんごジュース 50g
- ★1681 オーサワなたね油
..... 大さじ3
- ・黒ねりごま 大さじ1
- ・木綿豆腐 200g
(しっかり水切りする)
- ② ★2068 オーサワのオーガニック
キャラブパウダー 大さじ3
- ③ ★9037 オーサワの有機
メープルシロップ ゴールド
デン(デリケートテイスト) 大さじ2
- ・ドライフルーツ・
ローストナッツ等 適量



~お好みでフレッシュフルーツを飾っても~

【作り方】

- ① 型には油を塗っておく。
- ② ①はふるい、②はよく混ぜておく。
- ③ ①に②を入れて混ぜ、型に入れて予熱した150℃のオーブンで30~40分間焼く。粗熱をとり、型から出して、冷ましておく。

- ④ ③の材料をミキサーに入れて、滑らかになるまでよく混ぜて豆腐クリームを作る(必要に応じて豆乳(分量外)を大さじ2~3足す)。
- ⑤ ③のスポンジ生地は横半分に切って、④のクリームをはさみ、まわりを残りのクリーム・ドライフルーツ等で飾る。

PICKUP商品 使用したのはこちら!

有機いなご豆100%
ほのかな甘み
ココアの代用に

OHSAWA

2068

オーサワの
オーガニック
キャラブパウダー
150g 259円(税込)
開封前賞味期間: 常温で6ヶ月



有機いなご豆100%使用
濃厚な甘み、ほのかな酸味と苦み
チョコレートシロップや
糖蜜の代用に 砂糖不使用

OHSAWA

9036

カナーン
有機キャラブシロップ
100ml 885円(税込)
開封前賞味期間: 冷蔵所で3年



薪火で煮詰めたこだわりの
メープルシロップ
淡い色合い、
やわらかくデリケートな風味

OHSAWA

9037

オーサワの有機メープルシロップ
ゴールドデン(デリケートテイスト)
250ml (330g) 1,296円(税込)
開封前賞味期間: 常温で3年



キャラブレシピで
素敵なクリスマスを!



レシピ提供:
クッキングスクール リマ
認定インストラクター
平沢きよみ